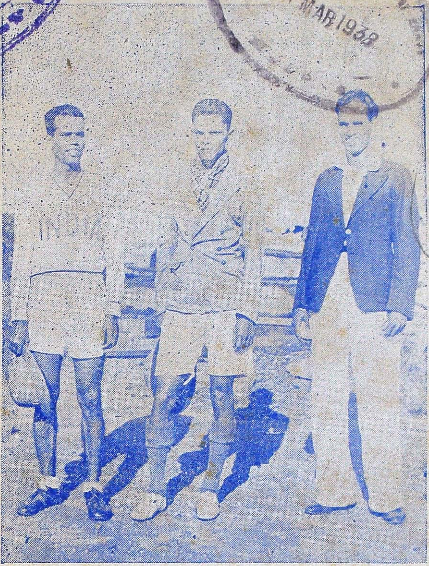
1307

Regd. No. 1866. Tamil Health. February, 1938.

ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

18 MAR 1938



பம்பாயில் 15,000 மீடர்கள் ரோட்டில் ஓட்டப்பந்தயம்.

வி. எஸ். ஏ. சுவாமி (இடதுபக்கம்) பர்லினில் நடந்த ஒலிம்பிக் ஸ்போர்ட்ஸில் பிரதிநிதியாய்ப் போயிருந்தவர், (மத்தியில்) மைக்கேல், (வலதுபக்கம்) ராவ். இவர்கள் முறையே முதலாவது, இரண்டாவது, மூன்றாவதாக வந்தனர்.

ஆசிரியர் :

டாக்டர் யூ. ராமராவ், எப்.எல்.ஸி., யூ. கிருஷ்ண ராவ், எம்.பி., பி.எஸ்.,

பிப்ரவரி—1938.] விலை அணா 2. தொகுதி 15—பகுதி 2.

சாஸ்திரமும் அனுபவமும் ஒருங்கே சொல்லுகின்றன !

இத்தேசத்தில் எல்லோருக்கும் தெரிந்ததும், யாவரும் கையாளுகிறதுமான வேப்பங்குச்சியின் உயர்ந்த விஷமாற்றும் குணங்களையும், விஷங்கொல்லிக் குணங்களையும், ருசிகரமான குணங்களையும் ஒன்றுகூட்டி

தற்கால உபயோகத்திற்காக

சாஸ்திர முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட

நீம் டூத் பேஸ்டு

(கல்கெமிகோ)

வேம்பிலுள்ள முக்கிய வஸ்துக்களும், தந்த சுகாதாரத்திற்குத் தேவையான வஸ்துக்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன.

பற்களைச் சுத்தமாயும், வாயை ருசியாயும், சுவாஸத்தை மணமுள்ளதாயும் வைத்திருக்கக்கூடியது.

கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,

பாலிகஞ்ச், கல்கத்தா.

(மார்கோ ஸோப் தயாரிப்பவர்கள்)

ஏஜண்டுகள் :—ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபாற் பெட்டி 166, மதராஸ்.

டிக்ரீக்கள் ! புத்தகங்கள் !! மருந்துகள் !!!

எச்.எல்.எம்.எஸ்., எச்.எம்.பி., எச்.எம்.டி. வைத்தியராஜ் முதலியன. ஹோமியோ, ஆயுர்வேத, யூனானி இவைகளின் டிக்ரீக்கள், கிரமமாய் தபால் மூலமாகக் கற்றுக்கொடுக்கப்பட்டு பரீக்ஷித்துக் கொடுக்கப்படும். டிக்ரீக்குக் கட்டணம் ஒன்றும் கிடையாது. ஹோமியோ மெடீரியா மெடிகா ரூ. 5. ஹோமியோ ப்ராக்டிஸ் ஆப் மெடிஸன் ரூ. 4. சுயசம்பாத்தியம். இரண்டணா ஸ்டாம்பு அடக்கம் செய்தனுப்பவும். "இந்தியன் ஹோமியோபதிக் இன்ஸ்டிடியூட் அண்டு ஸொஸைட்டி", தபால் ஆபீஸ்: டத்தா, கத்தியவார், (இந்தியா).

நல்ல பற்கள்

நல்ல ஆரோக்கியத்தை

நிச்சயமாய்த் தரத்தகுந்தன.

விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக்கூடியதுமான நமது பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும்.

1 டின் விலை அ. 12. 3 டின் விலை ரூ. 2.

பல் பிரஷ் விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபாற் பெட்டி : : 166, மதராஸ்.

மல்லிகை, சிகப்பு ரோஜா அல்லது வெள்ளை ரோஜாவால் தயாரிக்கப்பட்ட

வாசனையுள்ள

கூந்தல் தைலங்கள்.

நமது தைலங்கள் கேசத்திற்கு பளபளப்பையும் அழகையும் கொடுத்து பொடுது விழாமலும் கேசம் நரைக்காமலும் செய்கின்றன.

1 புட்டி விலை அ. 12. 3 புட்டி விலை ரூ. 2.

சுத்தமான யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில்

(Pure Eucalyptus Oil)

இல் வாயு, சுளுக்கு, இருமல், தொண்டைக்கட்டு, தலைவலி, சீதளம் முதலிய நோய்களுக்குச் சிறந்த ஔஷதம்.

சர்க்கரையில் 5 பொட்டு விட்டு உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டுவிட்டால் இருமல், பிளேக், காலரா முதலிய வியாதிகளும் குணமடையும்.

புட்டி 1-க்கு விலை அணா 4.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

1K MAR 1938

பொருளடக்கம்.

பக்கம்.

பொதுஜன சுகாதாரம் ... 25

நமது பலத்த சத்துருக்கள்—டாக்டர் எல். ஆர், பர்னண்டஜ், எல்.எம்.பி., திருச்சினப்பள்ளி ... 27

குஷ்ட ரோகம்—பிரசாரத்தில் ஈடுபட்டிருக்கும் ஆரோக்கிய உத்தியோகஸ்தர்களுக்குக் குறிப்புகள்—டாக்டர் எஸ். அரங்கஸாமி, எல்.எம்.எஸ்., டிஸ்டிரிக்டு ஹெல்த் ஆபீஸர், கீழ்க்கோதாவரி ... 28

ஆரோக்கிய விஷயத்தில் சாஸ்திரக்கோள்கைகளும், உலக நடிவடிக்கைகளும்—டாக்டர் பரமானந்த அஹூஜா, எம்.பி., பி.எஸ்., கராச்சி ... 30

குழந்தையின் பால் புட்டி—டாக்டர் பி. டட்டா, ஹாபிகஞ்ச், ஸில்ஹெட் ... 86

'குடி' என்னும் வேரிலிருந்து கிளம்பும் கேடுகள்—டாக்டர் ஆர். ஆ. சுக்லா, கெக்ரி ஆஸ்பத்திரி, கெக்ரி (ராஜபுதனம்) ... 39

வைத்திய ஆரோக்கியப் பத்திரிகைகளிலிருந்து எடுத்த விஷயங்கள் ... 40

குணத்திற்கும் நீடித்திருப்பதற்கும்
ஜனங்களுக்குத் தேவையான மாதிரிகளுக்கும்
பிரசித்திபெற்ற

ARTLIN ஷர்ட்டுகள்.

(ஒவ்வொரு மூன்று கஜத்தின்மேலும் ஓரத்தில் ARTLIN
என்கிற பெயர் இருக்கிறதா என்று பார்க்கவும்.)

கிடைக்குமிடம் :—

தி பக்கிங்ஹாம் அண்டு கர்னடிக் மில் குட்ஸ் ஷோ ரூம்,
ராமகோடி பில்டிங், ரடான் பஜார் ரோட், மதராஸ்.

டிஸ்டிரிபியூடர்கள் :

சாமி வெங்கடாசலம் செட்டி, குண்டூர் நரசிம்ம ராவ் கம்பெனி,
2, ஜடாமுனி கோயில் தெரு, மதுரை.
(தென் மதராஸ் ஜில்லாக்கள்.)

இந்திய ஸினிமா ஸ்டார்ஸ்

சென்ற சில வருஷங்களாக இந்தியாவின் அநேக நகரங்களில் நாடகமேடையில் நடித்த இந்திய ஸினிமா ஸ்டார்களை படத்தில் பிடித்து ஒன்று திரட்டி, ஒரு நேர்த்தியான புத்தகரூபமாக பதிப்பிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஸினிமா பார்க்கப் போகும்போது அவர்களுடைய சங்கீதத்தை அநேகர் சிலாகித்துப் பேசியும், அவர்களுடைய நடன சாமர்த்தியங்களைப் புகழ்ந்தும் இருக்க, வெளியே வந்தவுடன் அவர்களையும், அவர்களின் அழகிய ரூபலாவண்ணியங்களையும், அவர்களுடைய நடனங்களையும் மறக்கும்படி நேரிடுகிறது. அப்பேர்ப்பட்டவர்களுக்கு இந்தப் படத்திரட்டு தங்கள் மேஜையின்மேல் வைத்திருக்க, அது அடிக்கடி அவர்களின் ஞாபகத்தை ஊட்டும்.

இது நல்ல கடிதத்தில் அழகாய் அச்சிடப்பட்டிருக்கிறது. விலை பிரதி ஒன்றுக்கு அணா 12. முன் பணமாக போஸ்டேஜ் ஸ்டாம்புகள் அனுப்பினால் தபாற் செலவில்லை. இந்தியன் சினிமேடோகிராப்பின் இது ஒரு நூதனப் பதிப்பு. ஸினிமாவில் ஆசையுள்ளவர்கள் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் வீட்டில் ஒரு புத்தகம் வாங்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். உடனே உங்கள் காப்பிக்கு ஆர்டர் செய்யுங்கள். காலதாமதம் செய்தால் ஏமாந்து போவீர்கள்.

"ஆரோக்கிய தீபிகை" சந்தாதாரர்களுக்குக் குறைந்த விலை ரூ. 0-8-0.

முன் பணமாக போஸ்டேஜ் ஸ்டாம்புகள் அனுப்ப வேண்டும்.

புத்தகம் கிடைக்கும் இடம்:—

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு : : ஜார்ஜ் டவுன், மதராஸ்.

நரம்புத் தளர்ச்சி

இந்தக் காலத்தில் இது சர்வ சாதாரணமாக இருந்து வருகிறது. பல மாதிரியான சின்னங்கள் ஏற்படுகின்றன. அலுப்பு ஏற்படலாம்; களைப்பு ஏற்பட்டு சிரமபரிகாரம் செய்துகொண்டும் நிவர்த்தியாகாமலிருக்கலாம்; எந்த விஷயத்திலும் கவனத்தைத் திருப்புவதற்குச் சக்தியில்லாமலிருக்கலாம்; மூளை வேலை செய்ய முடியாமலிருக்கலாம்; இராத்திரியில் தூக்கமில்லாமலிருக்கலாம்; அல்லது தூக்கம் வந்தாலும் சரீரத்தை அலட்டிக்கொண்டிருக்கலாம்; பசியில்லாமலிருக்கலாம்; ஆகாரம் சரியாக ஜீரணமாகாமலிருக்கலாம்; சரீரம் பலஹீனப்பட்டு மனதிற்கு உறக்கத்தை உண்டுபண்ணலாம்.

நமது

டாமியானா எலிக்ஸிர்

நரம்புத் தளர்ச்சிக்குத் தகுந்த பரிகாரமாக இருக்கிறது. இது கைமேல் பலன் கொடுக்கத் தக்கதாக இருக்கிறது. இந்த மருந்தை உபயோகித்து, நரம்புகளுக்குத் தென்பை உண்டுபண்ணக்கூடிய உபாயங்களை அனுஷ்டித்து வந்தால், பிணியாளர்கள் சுலபமாக அனுகூலமடைவார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற் பெட்டி 166, சென்னை.

ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு—(வால்யம் 3) : :

சரீராரோக்கிய சம்பந்தமான விசித்திரப்படங்கள் பல இதில் அடங்கியுள்ளன. காற்று, ஜலம், ஆகாரம், குழந்தைப் பருவம், தாய்ப்பருவம், தூசு, வியாதி, பிரதம சிகித்ஸை, சரீரப் பயிற்சி, ரோக சிகித்ஸை முதலியவைகளைப்பற்றிய விஷயங்களை உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிபோல் திருஷ்டி பூர்வமாகவே ஒவ்வொரு புருஷனும், ஸ்திரீயும், மாணவன் மாணவியும் கண்டறிந்து, நீண்ட ஆயுளும் ஆரோக்கியமும் அடைந்து ஆனந்தப்படக்கூடியது. ஒவ்வொரு வீட்டிலும், பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் பொதுப் புத்தக சாலையிலும் வைக்கத்தகுந்தது. தேகம் வியாதியால் மெலிந்து மனம் நொந்து கிடக்கும் சமயத்தில் நல்ல துணைக்கும் சிநேகிதனுக்கும் ஒப்பாக இருக்கக்கூடியது. எவனொருவன் திடகாத்திர சரீரத்துடன் ஆரோக்கியமும் தீர்க்காயுளும் அடைய விரும்புவானோ, அவனுக்குக் கிளர்ச்சியையும் உற்சாகத்தையும் உபதேசத்தையும் தரக்கூடியது. இது பெருமைக்கு வாங்கி வைக்கவேண்டிய புத்தகமன்று. இது ஒவ்வொரு வீட்டிலும், சங்கத்திலும், கிளப்பிலும், பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் அத்தியாவசியமாக இருக்கவேண்டிய புத்தகம்.

இரண்டாம் தொகுதி சீக்கிரம் செலவாகிவிட்டபடியால், அநேகர் ஏமாந்து போனார்கள். இன்றே ஆர்டர் செய்யுங்கள். விலை ரூ. 1 முன் பணமாக அனுப்பவேண்டியது. ஆரோக்கிய தீபிகையின் சந்தாதாரர்களுக்கு அணா 12. முன் பணம் அனுப்பிப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டியது.

உடலே அடியில் கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிக்கொள்ளவும்.

— மானேஜர், —

“ஆரோக்கிய தீபிகை” : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

வட இந்தியா பிரயாணம்

பண்டரிபுரம், பம்பாய், நாஸிக், துவாரகா, ஆக்ரா, மதுரா, லக்னௌ,
கான்பூர், டில்லி, ஹரித்துவாரம், அயோத்தியா,
பிரயாகை, காசி, கயா, கல்கத்தா, பூரி

இவ்விடங்களுக்கு

மலிவான சுற்றுப் பிரயாணம்.

முதலாவது, இரண்டாவது, மூன்றாவது வகுப்பு சுற்றுப்பிரயாண டிக்கட்டுகள்,
சற்றேறக்குறைய முக்கால் கட்டணங்களுக்குக் கொடுக்கப்படும்.

பிரயாணத்தை
மூன்று மாதங்களுக்குள் முடிக்கவேண்டும்.

மார்க்கத்தின் இடையில் எந்த ஸ்டேஷனிலாகிலும், எத்தனை தடவை வேண்டுமென்றாலும், எத்தனை நாளைக்காகிலும் பிரயாணத்தை நிறுத்த அனுமதி உண்டு. ஆனால், அதே மார்க்கத்தில் ஒரு தடவைக்குமேல் பிரயாணம் செய்யாமலும் காலத்தவணையை மீறாமலும் இருக்கவேண்டும்.

மற்ற விபரங்களுக்கு தயவுசெய்து கீழ்க்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும் :—

தி சீப் கமர்ஷியல் மானேஜர்,

எம். & எஸ். எம். ரெயில்வே : : பார்க் டவுன், மதராஸ்.

தொகுதி 15, பகுதி 2] [பிப்ரவரி, 1938.

ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆசிரியர் :

டாக்டர், யூ. ராம ராவ், எம்.எல்.ஸி., யூ கிருஷ்ண ராவ், எம்.பி., பி.எஸ்.

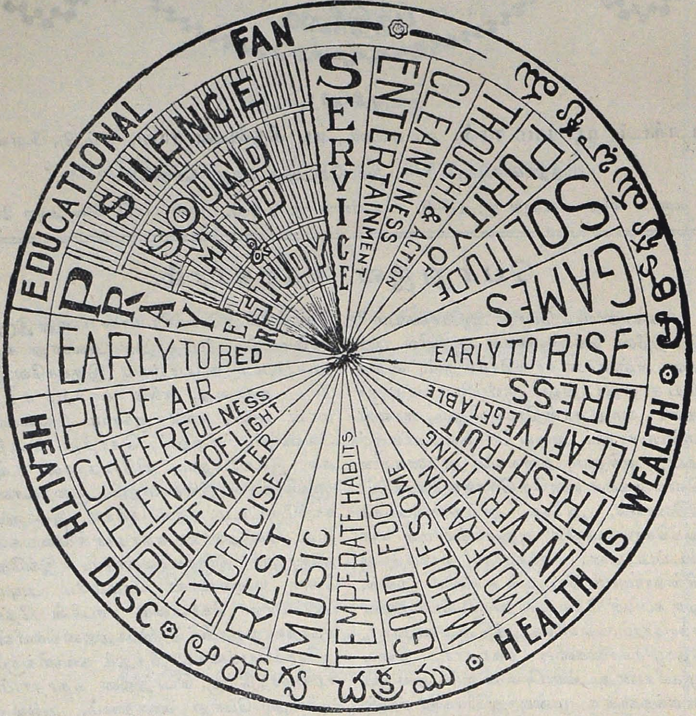
பத்திரிகாலயம் : 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வருடச் சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணா 2.

பொதுஜன சுகாதாரம்.

"சுகாதாரம், பொது ஆரோக்கியம்" இவற்றின் கொள்கைகள் ஆதியில் புராதன விஞ்ஞான சாஸ்திரத்திலும், வைத்திய சாஸ்திரத்திலும் குறிப்பிடப்பட்டிருந்தன. நமது சாஸ்திரங்களிலும், காலன் என்பவராலும் அவை சொல்லப்பட்டிருந்தன. ஆகிலும், அவைகளை நூதனமான கொள்கைகள் என்றே சொல்லவேண்டும். ஏனெனில், அநேக நூற்றாண்டுகளாக அக்கொள்கைகளை அனுசரிக்காமல் கைவிடப்பட்டன. 'சுகாதாரம்' என்பதற்கு விஸ்தாரமான பொருள் உண்டு. இதில், ஒரு நபரின் தேக சுகாதாரம், பொதுஜன சுகாதாரம், பள்ளிக்கூடத்தின் சுகாதாரம், தொழிற்சாலைகளின் சுகாதாரம் இவை முதலியன அடங்கியுள்ளன. ஐம்பது வருஷ காலங்களுக்கு முன்பு ஆரோக்கியத்தின் முக்கிய அர்த்தம், "ஆரோக்கியமான தேகத்தில் ஆரோக்கியமான மனது இருப்பது" என்பதேயாம். இதுதான் 'தேக சுகாதாரம்'. இந்தப் பழமொழியில் நபரின் ஆரோக்கியம் மட்டும் சேர்ந்திருக்கிறது. ஆனால், அவன் சுற்றுப்புறத்தை அசட்டை செய்யப்பட்டிருக்கிறது. இப்போது ஒருவன் சுகமான வாழ்வு வாழவேண்டுமானால், ஆரோக்கியமான தேகத்தில் ஆரோக்கியமான மனது இருந்தால்மட்டும் போதாது. அவனது சுற்றுப்புறமும் சரியானபடி இருக்கவேண்டும். அதாவது, நல்ல காற்று, சுத்தமான ஜலம், நல்ல ஆகாரம் இவைகள் வேண்டும். மேலும், தொத்து வியாதிகள் இல்லாமலும், விரோதமான உஷ்ணக்கிரங்கள் இல்லாமலும், குறைவான காற்றோட்டம், தூசு, சந்தடி, இன்னும் இதர கெடுதலான சுகாதார நிலைமைகள் இராமலும் இருக்கவேண்டும். இங்கே; வெகு ஜனங்களின் க்ஷேமமே அடிப்படையான கொள்கை. நபரின் தேக சுகாதாரத்தைவிட்டு, பொதுஜனங்களின் ஆரோக்கியத்தைக்குறித்துக் கவனிக்கும் சாஸ்திரத்திற்கு பொதுஜன சுகாதாரம், அல்லது பொது சுகாதாரம், அல்லது பொது ஆரோக்கியம் என்று பெயர். தேக சுகாதாரத்தை அசட்டைசெய்தால், சில வியாதிகளினால் அந்த நபர் மட்டும் வருந்த நேரிடும். ஆனால், பொதுஜன சுகாதாரத்தை அசட்டை செய்தாலோ, பொதுஜனங்கள் முழுதிலும் கொள்ளை நோய்கள், தொத்து வியாதிகள் இவற்றால் வருந்தி நாசமடைய நேரிடும்.

1. முதலாவது, காற்றை எடுத்துக் கொள்வோம். ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழ்வதற்குச் சுத்தமான காற்று அவசியம் வேண்டும். சுத்தமான காற்று நிரம்ப இருந்தால், பூரணமான ஆரோக்கியத்துடன் வாழலாம். காற்றின் சுத்தம் அசுத்தம் இவற்றிற்குத் தக்கபடி ஆரோக்கியமோ வியாதியோ கிடைக்கும். அசௌக்கியம் அதிகமாவதற்குக் காரணம் காற்றிலுள்ள அசுத்தங்களே. எந்த வஸ்துக்கள் காற்றை அசுத்தப்படுத்தி, பொதுஜனங்களின் அசௌக்கியத்திற்குக் காரணமாயிருக்கின்றன? அவை யாவையெனில், (1) அழுகிப்போன பிராணிவர்க்கம், சாகவர்க்கம் இவற்றைச்சேர்ந்த வஸ்துக்கள். (2) தூசும், காற்றில் சம்பந்தப்பட்ட வஸ்துக்களும். (3) விஷக் கிருமிகள். (4) சாக்கடைகள் முதலியன.



ஒருவன் ஆரோக்கிய விதிகளை அனுசரித்தால், ஆரோக்கியம், ஐசுவரியம் இரண்டையும் பெறலாம்.

காற்றை சுத்தமாயும், மேலே சொன்ன அசுத்தங்கள் இல்லாமலும் பொதுஜனங்கள் வைத்துக்கொண்டிருந்தாலொழிய, பொதுஜனங்கள் எப்போதும் கொள்ளை நோய்களாலும் தொத்து வியாதிகளாலும் பீடிக்கப்படுவார்கள். 1918-ம் வரு

ஷத்தில் இன்புளூயன்ஜா என்னும்வியாதியால் பூலோக முழுதிலும் நேர்ந்த விபத்தும், அதனால் கோடிக்கணக்கான ஜனங்கள் மாண்டதும் நமக்கு ஞாபகமிருக்கலாம். க்ஷயரோகம் மற்றோர் கொடிய வியாதி. பூலோகத்தில் காற்று எங்கே அசுத்தமடைகிறதோ, அங்கே அது மும்மரமாகப் பரவியிருக்கிறது. இந்த வியாதிகளுக்கு அதாவது, இன்புளூயன்ஜா, க்ஷயரோகம் இவைகளுக்கு முறையே 'கிரேட் பாண்டமிக்' என்றும், 'கிரேட் ஒயட் பிளேக்' என்றும் பெயர்கள் வழங்கி வருகின்றன. சுகாதாரமற்ற நிலைமைகளினால் பரவக்கூடிய வியாதிகளை விரைவில் அடக்கிப் பரவவொட்டாமல் செய்யலாம். ஆனால், தேகசம்பந்தத்தினால் பரவப்படும் வியாதிகளை அதைப் போல் குறைக்க முடியவில்லை. க்ஷயரோகமும், இன்புளூயன்ஜாவும் பின் சொல்லிய வர்க்கத்தில் சேர்ந்தவை. இவற்றின் பிரச்சனை தீராத பிரச்சனையாகவிருக்கிறது. காற்றின் மூலமாகத்தொத்தக்கூடிய கொள்ளை நோய்களுள் முக்கியமானவை பெரியம்மையும் தட்டம்மையும். இந்த வியாதிகளைப் பரவச்செய்வதில் ஈக்களுக்கும் ஒரு பங்குண்டு. ஆனால், மிகவும் சாதாரணமான காரணம் நேரிடையான தேகசம்பந்தம் அல்லது வியாதியஸ்தரின் அருகாமையில்இருப்பதேயாம். அவ்வாறு அருகாமையில் இருப்பது, வியாதியஸ்தனுடைய கோழை, சளி அல்லது சர்மத்தினின்றும் உதிரும் அழுக்குகள் இவை காற்றுடன் உட்கொள்ளும் படியான விதமாயிருக்கவேண்டும். இப்போது தேக சுகாதாரமும், பொதுஜன சுகாதாரமும் ஒன்றோடொன்று சம்பந்தப்பட்டவை என்கிற விஷயம் ஏற்படுகிறது. காற்றின் மூலமாய் சம்பவிக்கும் வியாதிகள், சுவாஸ சம்பந்தமான வியாதிகள்.

2. அடுத்தபடி, ஜலத்தின் மூலமாய்ப் பரவும் வியாதிகள். இவற்றுள் முக்கியமானவை காலரா, சீதபேதி, டைபாய்டு சுரம் முதலியன. மேகத்திலிருந்து வரும் மழைஜலமானது மிகவும்பரிசுத்தமானது. அது ஆகாயத்திலிருந்து பூமிக்கு வரும் போது அசுத்தமாகிறது. இந்த அசுத்தங்கள் கரைந்துள்ள அசுத்தங்கள் என்றும், கலந்திருக்கும் அசுத்தங்கள் என்றும் இருவகைப்படும். மேலும், அவை, கனபதார்த்தமாகவாவது வாயு பதார்த்தமாகவாவது இருக்கலாம். தாது வர்க்கமாகவாவது, பிராணி வர்க்கமாகவாவது இருக்கலாம். ஜலமானது, கடினமான ஜலம், மிருதுவான ஜலமென்றும் இரு வகையாகப் பிரிக்கப்படும். சுண்ணும்பு, இரும்பு முதலியன இருந்தால் சாக்கட்டி கிணறுகளைப்போல் ஜலம் கடினமாகிறது. புதைக்குமிடங்களுக்கு அருகாமையிலுள்ள கிணற்றின் ஜலத்தில், கால்ஷியம், ஸோடியம், நைட்ராஸ், கந்தகங்கள், பாஸ்பேட்டுகள் முதலியன இருக்கும். கிணறுகளிலோ, குளத்திலோ உள்ள ஜலமானது தரையிலிருந்து வந்து விழும் அசுத்தங்களினாலும், கெடுதலான வஸ்துக்கள் ஊறி வருவதாலும் அடிக்கடி அசுத்தமாகும்.

சரியான சாக்கடைக்கால் கட்டப்படாத கிராமங்களிலும், பட்டணங்களிலும் துர்க்கந்தமான மண் கால்வாய்களிலிருந்து சாக்கடை நீரானது, எற்கனவே துணிகளைத் துவைப்பதனாலும், அருகில் மலஜலபாதைக்குப் போவதனாலும் அசுத்தமாக்கப்பட்ட அருகிலுள்ள குளங்களில், போய் விழுகிறது. ஆனதுபற்றி, ஒரு கிராமத்திலுள்ள குளமானது எப்போதும் ஆபத்திற்கு உட்பட்டிருப்பதால், அதிலுள்ள ஜலம் அசுத்தமாகாதபடி அதன் மேல் காப்பாயிருக்கவேண்டியது. குடிப்பதற்கு லாயக்கான ஜலமுள்ள குளங்களை ஒதுக்கிவைத்து, அவற்றிற்குக் காவல் வைக்கவேண்டும். குடிக்கும் ஜலத்தில், டைபாய்டு, காலரா, சீதபேதி முதலிய நோய்களின் கிருமிகள் இருக்கக்கூடும் என்பது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். இந்த நோய்க்கிருமிகள் தவிர, கெடுதலான ஜலத்தில் அநேகவித புழுக்களும், அதன் முட்டைகளும் இருக்கும். இவை ஜனங்களுக்கு அநேகவிதமான நோய்களை உற்பத்தி செய்யும். அந்த வியாதிகளுக்குள் கொக்கிப்புழு வியாதி சர்வசாதாரணமானது. ஜலத்தினால் நேரிடும் வியாதிக

ளுக்கு ஜீரண உறுப்புக்களைச் சேர்ந்த வியாதிகள் என்று பெயர்.

மூன்றாவது, விஷக்கிருமிகளால் நேரிடும் வியாதிகள். பூலோக சரித்திரத்தில் ஒரு காலத்தில் விஷக்கிருமிகள் என்பதே தெரியாமலிருந்தது. இந்தக்காலத்திற்கு முன்பு இந்த வியாதிகளின் குணங்களைப் பற்றி பூலோகத்தில் வெவ்வேறுவிதமான அபிப்பிராயங்கள் இருந்துவந்தன. பூர்வீகர்கள் இயற்கையில் காணப்படும் ஒவ்வொரு மாறுதலையும் தெய்வமாக்குவது வழக்கம். இதைப் பின்பற்றியே, நோய்க்குக் காரணம் பூதபிசாசங்களின் செய்கை என்று கருதப்பட்டது. இதனால், நோய்க்கும் மரணத்திற்கும் பூத பிசாசங்களே காரணம் என்று அவர்கள் நினைத்தனர். பிறகு, தற்காலத்திய வைத்தியசாஸ்திரத்திற்குத் தந்தையாகிய ஹிப்போகிராடிஸ் என்பவருடைய (460 கி.மு.—359 கி.மு.) காலம் வந்தது. ஹியூமர் (திரிதோஷம்) என்பதன் மாறுதலினால் நோய் உண்டாகிறதென்பது அவருடைய கொள்கை. அவர் கொள்கைப்படி, தேகத்தில் நான்கு 'ஹியூமர்கள்' இருக்கின்றனவென்றும், அவை, கோழை, இரத்தம், மஞ்சளான பித்தநீர், கருப்பான பித்தநீர் ஆகிய நான்கு விதங்கள் என்றும் ஏற்பட்டது. இந்த ஹியூமர்கள் சரிசமானமாக இராவிடில் வியாதி உண்டாகிறது.

இந்த ஹிப்போகிராடிஸ் என்பவரின் கொள்கையைக் கைவிடாமல் பின்பற்றியவர் காலன் என்பவர். இவர் பிறகு ஸிடின்ஹாம் என்பவரின் கொள்கை ஏற்பட்டது. (1644-1648), டாக்டர் தாமஸ் ஸிடின்ஹாம் என்பவர் சொன்னதாவது: "நோய் என்பது, நோயாளியின் தேகத்திலுள்ள விஷவஸ்துவை வெளிப்படுத்தி, அவனுக்கு முன் இருந்த ஆரோக்கியத்தை அளிப்பதற்காக இயற்கையில் உண்டான ஒரு பிரயத்தனம். 'மெடீரியஸ் மார்பி' என்கிற நிர்ணயமான ஒரு விஷவஸ்து உண்டென்று அவருடைய அபிப்பிராயம். இது ஹிப்போகிராடின் கொள்கையைக்காட்டிலும் மிகவும் மேலானது. பின்னால் சாஸ்திரோக்தமாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட விஷக்கிருமிக் கொள்கையை இது எச்சரிக்கை செய்தது. கடைசியாக, லூயி பாஸ்டியரின் விஷக்கிருமிக்கொள்கை ஏற்பட்டது. (1857-1863). இவர்தாம் 'பாக்டீரியாலஜி' என்னும் சாஸ்திரத்திற்குத் தந்தை. லார்டு லிஸ்டர் என்பவர், பாஸ்டியர் செய்த ஆராய்ச்சிகளின் சாராம்ஸத்தைக் கண்டுகொண்டு, அதனால் அநேகவிதரணங்களினால் உண்டாகும் வியாதிகள் தொத்து சம்பந்தப்பட்டவையாயிருக்கலாம் என்று தீர்மானித்து, சஸ்திரசிகிச்சை செய்யும்போது, விஷங்கொல்லி மருந்துகளையும் கட்டுகளையும் உபயோகிக்கலானார். இதுவே, இப்போது நடைபெறும் சுத்தமான சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அடிப்படையாயிற்று. பிறகு ராபர்ட் கச் என்பவரின் பிரமிக்கத்தக்க ஆராய்ச்சி ஏற்பட்டது (1875-78). அவருடைய கொள்கைப்படி, ஒரு குறித்த நோயை உண்டாக்குவது ஒரு குறித்த விஷக்கிருமியாகும். அதைத் தனியே பிரித்து வெளியே வளர்க்கலாம். அதை ஆரோக்கியமுள்ள பிராணிகளின்மேல் குத்தி ஏற்றலாம். அவற்றிற்கு அதே மாதிரியான நோயை அது உண்டாக்கி அவைகளைக்கொல்லும். தசைநார்களிலிருந்து அதைத் திரும்பவும் எடுத்துவிடலாம். இந்த நான்கு வழிகளும், வியாதியின் காரணத்தைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு 'கச்' என்பவர் ஏற்படுத்திய விதிகள். ராபர்ட் கச் என்பவர், க்ஷயரோக விஷக்கிருமியை 1882-ம் வருஷத்தில் கண்டுபிடித்தார். 1883-ம் ஆண்டில் காலரா விஷக்கிருமி கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. 1884-ல் டிப்திரீயா, டிடானஸ் முதலிய வியாதிகளின் விஷக்கிருமிகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டன. 'இம்முயூனாலஜி' என்கிற வேறொரு சாஸ்திரம் விருத்தியாவதற்கு இதுதான் அடிப்படை. வைசூரி குத்துவதனால் பெரியம்மை வரவொட்டாமல் தடுக்கலாம். இனாகுலேஷன் செய்வதனால் காலரா, டைபாய்டு முதலிய வியாதிகளைத் தடுக்கலாம், இதற்குத் 'தடைமுறை வைத்தியம்' என்று பெயர்.

விஷக்கிருமிகளினால் வியாதிகள் சம்பவிக்கின்றன என்கிற அறிவைக்கொண்டும், உயிருள்ள அந்த விஷக்கிருமிகள் ஆரோக்கியமுள்ள நபர்களைத் தாக்குவதனால் அந்த வியாதி பரவுகிறதென்கிற அறிவைக்கொண்டும், நம்மை நாம் பாதுகாத்துக்கொள்ளும்பொருட்டு, ஜனசமூகமானது எந்தெந்த இடங்களில் இந்த வியாதிகள் பற்றக்கூடுமோ, அந்தந்த இடங்களில் நோயாளிகள் இந்த விஷக்கிருமிகளை வெளிவிடாதிருக்கும்படி தடுக்கவேண்டுமென்கிறது தெளிவாயேற்படுகிறது. இந்த விஷக்கிருமிக்கொள்கை உண்டாவதற்கு முன்புகூட, ஜனசமூகத்தின்பொறுப்பு ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டது. 1854-ம் ஆண்டில் லண்டன் நகரத்திய டாக்டர் ஜான் ஸ்நோ என்பவர் எழுதிய ஒரு புத்தகத்தில், இந்தக் கொள்கைக்கு அஸ்திவாரம் போடப்பட்டது. இவர் ஆசியா தேசத்துக் காலராவைக்குறித்து ஆராய்ச்சி செய்தபோது, ப்ராட்ஸ்டிரீட் என்னும் தெருவிலுள்ள கிணற்றின் ஜலமே அதற்குக் காரணம் என்று கண்டுபிடித்தார். "எபிடிமியாலஜி" என்னும் சாஸ்திரத்திற்கு இதுதான் ஆரம்பம். இவ்வாறாக, விஷக்கிருமிகளால் இந்த நோய் உண்டாகிறதென்று தெரிவதற்கு முன்பே, ஜலத்தினால் பரவக்கூடிய வியாதி ஒன்று உண்டென்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

எப்படியானால், மலேரியாவானது, கொசுக்களினாலன்றி, கெட்டகாற்று அல்லது அசுத்தமான காற்றினால் உண்டானதென்று இதுவரையிலும் நம்பப்பட்டிருந்ததோ, அப்படியே இந்த வியாதிகள் குப்பை முதலிய கசமாலங்களினால் நேரிட்டனவென்று கருதப்பட்டது.

தடைமுறை வைத்தியத்தின் ஒரு முக்கியமான கிளை தடைமுறை சுகாதாரமாகும். ஆரோக்கியமான நபர்கள் தொத்து வியாதிகளை அடையவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு, அம்மை குத்துதல், இனாகுலேஷன் செய்தல் முதலியவை அனுசரிக்கவேண்டும். ஆனால், வியாதியைப் பரவவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு காற்றும், ஜலமும் அசுத்தமாகாதிருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். காற்று மூலமாய் உண்டாகும் வியாதிகளையும், ஜலத்தின் மூலமாய் உண்டாகும் வியாதிகளையும் தடுப்பதற்கு, அப்புறப்படுத்தல், பிரித்து வைத்தல், சுத்தம் செய்தல் முதலியன அனுகூலத்தைத் தரத்தக்க முறைகள். சரியானபடி குப்பை கூட்டல், அதாவது, குப்பையைப்பெருக்கிச் சேர்த்து வெளியே கொண்டுபோய் கொட்டுவது தடைமுறை சுகாதாரத்தின் ஒரு முக்கியமான பாகமாகும்.

இந்தத் தடைமுறை வைத்தியத்தின் மற்றோர் கிளை தடைமுறை சுகவழி. தடைமுறை சுகவழி, அதாவது, தொத்து வியாதிகள் ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருக்குப் பரவவொட்டாமல் ஒவ்வொரு நபரும் அனுசரிக்கவேண்டிய முறையானது, தடைமுறை வைத்தியம், தடைமுறை சுகாதாரம் இவற்றால் நமக்குள்ள ஞானத்தை அஸ்திவாரமாகக் கொண்டிருக்கிறது. அந்தந்த வியாதிகளின் விஷக்கிருமிகள் இன்னவை என்றும், அவர்களின் வாழும் விதம் இன்னதென்றும், அவர்கள் நோயை எவ்வாறு பரவச்செய்கின்றனவென்றும் தெரிந்துகொண்டு, நமது பழக்க வழக்கங்களை இப்போது அவற்றிற்குத் தக்கவாறு சரிப்படுத்திக்கொள்ளுகிறோம். நமது தினப்படி செய்யும் தொழில்களில் தொத்துசம்பந்தம் நேரிடாதபடி தடுத்துக்கொள்ளுகிறோம். கண்டபடி முத்தமிடுதல், பொதுவான ஒருகோப்பையிலிருந்து யாவரும் குடித்தல், தொத்து வியாதி உண்டென்று சந்தேகிக்கும்படியான அவ்வளவு அசுத்தமான பழக்க வழக்கங்கள் உள்ள ஜனங்கள் தயார்செய்து பரிமாறும் ஆகாரத்தை உண்ணுதல் முதலியனவற்றையும், இன்னும் மற்ற சுகாதாரமற்ற பழக்கங்களையும், விஷக்கிருமிகளால் உண்டாகும் வியாதிகளின் அறிவைக்கொண்டு நாம் சுதாவாகவே கண்டனம் செய்கிறோம். தடைமுறை சுகவழியில் ஒவ்வொரு நபரும் விருத்திசெய்யவேண்டிய 'நோயை எதிர்க்கும் சக்தி' என்று ஒன்றுண்டு. மனிதனுக்கும் விஷக்கிருமிக்

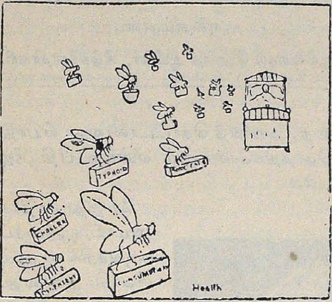
கும் சண்டை நேரிடும்போது, விஷக்கிருமியை பலஹீனப்படுத்தியோ, அல்லது தேகத்தில் ஒருவிதமான எதிர்த்தாக்கு எற்படுத்தியோ, அதைத் தோல்வியடையும்படிச் செய்யலாமென்று பாஸ்டியர் நிருபித்துக் காண்பித்திருக்கிறார். இந்த எதிர்த்தாக்கு அநேக கேசுகளில் அந்தந்த வியாதிக்குத்தக்கதாயிருக்கும். ஆனால், க்ஷயரோகம் முதலிய வியாதிகளுக்கு நபரின் தேகபலம், தேகாரோக்கியம் முழுதிலுமேவிருத்திசெய்யவேண்டும். ஆனது பற்றி, தேக சுகாதாரமானது, தேகத்தை வலுவாயும் ஆரோக்கியமாகவும் செய்வதற்கு உதவியாயிருப்பதால், அதுவும் வியாதியைத் தடுப்பதில் சம்பந்தப்பட்டிருக்கிறது. அது வியாதியில் வருந்தும்போதும், ஆரோக்கியமாக இருக்கும்போதும் முக்கியமாகக்கவனிக்கத்தக்கது.

இப்போது பொதுஜன சுகாதாரமென்பது, பொதுஜனங்கள் ஒன்றுகூடி கொள்ளை நோய்களையும், தொத்துவியாதிகளையும் தடுப்பதற்குச் செய்யும் முயற்சி என்று நமக்கு எற்படுகிறது. ஆனால், இந்தப் பொறுப்பை பொதுஜனங்கள் எல்லோரும் ஒன்றுசேர்ந்து எற்றுக்கொள்ள முடியாது. இந்தத் தடைமுறை வைத்தியத்தில் வைத்தியர், சுகாதார அதிகாரி இவர்களுடைய பொறுப்பு அதிகம். கொள்ளை நோய்களையும், தொத்து வியாதிகளையும் தடுப்பதற்கும், சொஸ்தம் செய்வதற்கும் சிலாக்கியமான பொது ஜன ஆரோக்கிய இலாகா அத்தியாவசியமானது. ஒரு வீட்டில் ஒரு கொள்ளை நோயோ, அல்லது தொத்து வியாதியோ இருக்கிறதென்று தெரிந்தால், உடனே அந்த வீட்டுக்குச் சொந்தக்காரர் பொது ஆரோக்கிய இலாகாதாரருக்குத் தெரிவிக்கவேண்டும். அவர்கள், நோயாளியை அப்புறப்படுத்தவும், அவனுடன் சம்பந்தப்பட்டவர்களைப் பிரித்து வைக்கவும், வீடு, நோயாளியின் உடை முதலியவற்றைக் கொள்ளைநோய்ப் பரவாதிருக்கும் பொருட்டு, விஷங்கொல்லி மருந்தால் சுத்தப்படுத்தவும், வீட்டிலுள்ள மற்றவர்களுக்கும், அண்டை அயலில் உள்ளவர்களுக்கும் அம்மை குத்தியும், இனகுலேஷன் செய்தும், அவர்களைப் பாதுகாக்கவும், நோயாளிகளை அதற்கென்று பிரத்தியேகமாகக்கட்டப்பட்டிருக்கும் கொள்ளை நோய் ஆஸ்பத்திரிகளில் சிகிச்சை செய்யவும் வேண்டிய முயற்சிகளைச் செய்ய சாத்தியமாகும். அந்த நபர் அறிக்கை செய்யத் தவறிவிட்டால், அவரே கொள்ளைநோய் தீப்பற்றி எரிவதுபோல் நாறுபக்கங்களிலும் பரவுவதற்கும் ஆயிரக்கணக்கான நபர்கள் அதனால் மாள்வதற்கும் ஜவாப்தாரியாவார். ஆனதுபற்றி, அந்த நபர், தன் பொறுப்பை அலட்சியம் செய்யக்கூடாது. அப்படி செய்தால், அவர் ஒரு வெறுக்கத்தக்க குற்றவாளியாவார். அவரைக் கொலைக்காரர்களின் கூட்டத்தில் சேர்க்கவேண்டும். இங்கே அறியாமை மன்னிப்பாகாது. அறிக்கையைக் கட்டாயம் செய்யவேண்டும். அறிக்கை செய்யத் தவறுவோர்க்குத் தண்டனை விதிக்கவேண்டும். இதுதான் பொதுஜன சுகாதாரத்திற்கு அச்சு. ஆரோக்கிய இலாகாதாரர்கள் நோயைப் பரவவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு என்ன முயற்சிகள் எடுத்துக்கொண்டபோதிலும், வீடுகளில் கொள்ளை நோய்களையும், தொத்துவியாதிகளையும் ஒளித்துவைத்து, வீட்டிலுள்ளவர்களை நோய் தொத்தக்கூடிய சமயத்தில் வியாதியஸ்தர்களுடன் கலக்கும்படிச் செய்தால், அவர்களுடைய முயற்சிகள் யாவும் நிஷ்பிரயோஜனமாகிவிடும். ஆரோக்கிய இலாகாதார் சரிவர வேலை செய்யவேண்டுமானால், பொதுஜனங்களின் ஒத்துழைப்பு அவசியம் வேண்டும்.

நமது பலத்த சத்துருக்கள்

— டாக்டர் எல். ஆர். பர்னுண்டஜ், —
எல்.எம்.பி.,
திருச்சினுப்பள்ளி.

கண்ணுக்குப் புலப்படுவதும், கண்ணுக்குப் புலப்படாதவையுமான சத்துருக்கள் யாவருள்ளும், மிகவும் பலத்தவை ஈக்களே. மானிட கோஷ்டிக்கு ஈக்கள் செய்யும் கொடுமை சொல்லிமுடியாது. அவை எப்போதும் சாக்கடைக் கால்களின்மேல் பறந்துகொண்டிருப்பதாலும், எங்கெங்கே கசமாலமும், தூசும் நிரம்பியிருக்கின்றனவோ, அங்கங்கே அவை சஞ்சாரம் செய்துகொண்டிருப்பதாலும், அந்த இடங்களிலுள்ள வியாதிக்கிருமிகளைக் கொண்டுபோய் மனிதர்கள் உண்



வியாதிக்கிருமிகளைச் சுமந்துகொண்டுபோய்
வியாதியைப் பரவச்செய்யும் ஈக்கள்.

ணும் ஆகாரத்தின் மேலும், குடிக்கும் பானத்தின்மேலும் வந்து தங்கி, இம்மூலமாய் வியாதிகளைப் பரவச்செய்வதில் மிகுந்த சக்தியுடையன. அநேகவித கணக்கில்லாத வியாதிகள் ஈக்கள் மூலமாய்ப் பரவுகின்றன. உதாரணமாக, காலரா, சீதபேதி, மலப்போக்கு, டைபாய்டு அல்லது எண்டரிக் ஜுரம், பாரடைபாய்டு, கொக்கிப்புழு, ரவுண்டு ஓரம், டேப் ஓரம் முதலிய குடற்புழுக்கள், தூங்கும் வியாதி முதலியன. மாரி காலத்திலும், யாத்திரைபோகுமிடங்களிலும் பார்வைக்குப் பேதைபோன்ற இந்த ஈக்களால் காலரா, பெரியம்மை முதலிய வியாதிகள் காட்டுத் தீபோல் பரவப்படுகின்றன.

ஒரு மனிதனிடமிருந்து மற்றொரு மனிதனுக்கு வெகு சுலபத்தில் தொத்தக்கூடிய மற்றொரு வியாதி காசம் அல்லது க்ஷயரோகம். இந்த ஈக்கள் கூட்டங்கூட்டமாய் க்ஷயரோகிகள் இங்குமங்கும் கண்டவிடங்களில் துப்பும் கோழையைச் சுற்றிப் பறக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, அந்த நோயாளிகள் கண்டவிடங்களில் துப்பாமல் ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும். பினைல் முதலிய விஷங்கொல்லி மருந்துகள் போட்டு, துப்புப்பாத்திரங்களிலாவது, பாண்டங்களிலாவது அவர்கள் துப்பவேண்டும்.

ஈக்கள் மொய்க்கவொட்டாதபடி எல்லாவித ஆகாரங்களையும் தவறாமல் எப்போதும் மூடிவைக்கவேண்டியது மிகவும் அவசியம். இரவும் பகலும் ஈக்கள் மொய்க்கும்படி திறந்து வைக்கப்பட்ட தெருவில் விற்கும் மிட்டாய்க்காரரிடம் இருந்து குழந்தைகள் மிட்டாய் வாங்கி உண்பதைத் தடுக்கவேண்டும். இந்த ஆகாரங்களைப் பாதுகாக்கும்பொருட்டு, அவைகளைச்சுற்றி சரியான வலைபோட்டு பின்னி வைக்கும்படி ஒவ்வொரு முனிஸிபாலிடியாரும், யூனியன் அதிகாரிகளும் கட்டாயப்படுத்த வேண்டும். அழுகிப்போன காய்கறிபதார்த்தங்கள், வாழைப்பழத்தோல்கள் முதலியவற்றைக் கண்டபடி தெருக்களில் எறியாமலிருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். அவைகளை குப்பை வண்டி வந்து எடுத்துப்போகும் வரையில் குப்பை தொட்டியில் போட்டு வைக்கவேண்டியது. அநேக வீடுகளில், பசுக்கள், கோழிகள், நாய்கள் முதலியன மனிதர்களுடன் ஒரே அறையில் படுத்துறங்குகின்றன. அந்தவிடங்களில் ஈக்

கள் கோடிக்கணக்காய்ப் பெருகுகின்றனவென்றும், அதனால் அநேகவித வியாதிக் கிருமிகளுக்கு அது உற்பத்தி ஸ்தானமாயிருக்கின்றனவென்றும் சொன்னால் அதில் ஒன்றும் ஆச்சரியமில்லை. குதிரை லாயங்களும், மாட்டுத்தொழுவங்களும் வசிக்கும் அறைகளுக்கு வெகுதூரத்திற்கப்பால் இருக்கவேண்டும். அவைகளைத் தினம் செவ்வையாய்ப் பெருக்கிச் சுத்தம் செய்து ஈக்கள் இராதபடி வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

வீடுகளிலும், வீட்டைச்சுற்றிலும் இருக்கும் சாக்கடைகளை நன்றாய் மூடி வைக்கவேண்டும். அதனால் அவைகளிலிருந்து துர்க்கந்தம் வீசாமலும், அவைகளிலிருந்து ஈக்கள் வந்து ஆகாரங்களின் மேல் வந்து உட்காராமலும் இருக்கும். அப்போதைக்கப்போது உலர்ந்த வேப்பம் இலைகளைக் கொளுத்தினால், அது ஈக்களை வரவொட்டாமல் தடுக்கும்.

குஷ்ட ரோகம்—பிரசாரத்தில் ஈடுபட்டிருக்கும் ஆரோக்கிய உத்தியோகஸ்தர்களுக்குக் குறிப்புகள்.

—— டாக்டர் எஸ். அரங்கஸாமி, ——
எல்.எம்.எஸ்.,
டிஸ்டிரிக்டு ஹெல்த் ஆபீஸர், கீழ்க்கோதாவரி.

இந்த வியாதியைக்குறித்துப் பிரசாரம் செய்யும் ஆரோக்கிய உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு, இந்த வியாதியின் தொத்துக் குணத்தைக்குறித்தும், அது எவ்வாறு பரவுகிறதென்பதைப்பற்றியும் சரியான ஞானம் வேண்டும். பொதுஜனங்கள் இந்த வியாதியைப்பார்த்து நடுநடுங்குகிறார்கள். அல்லது இந்த வியாதியஸ்தர்களைக் கவனியாமலே விட்டுவிடுகிறார்கள். இவ்விரண்டும் ஆக்ஷேபணைக்கும், கெடுதலுக்கும் இடமானவை.

1. இந்த வியாதியின் தொத்துக் குணமானது மிகக் கம்மி. ஆனதுபற்றி, வெகுகாலம் ஒருவரோடொருவர் அந்நியோந்நியமாய்க் கூடிக் கலந்திருக்க வேண்டும். (அதாவது, கணவனும், மனைவியும், பெற்றோரும் குழந்தையும், அல்லது பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகள், அல்லது விளையாடும் நண்பர்கள்). குஷ்டரோகியைக் கண்டாலாவது, அவனைத் தொட்டாலாவது வியாதி தொத்திக்கொள்ளும் என்கிற பீதி நிஜமல்ல.

ஒரு உருமாறிய குஷ்டரோகி.

2. இது சாதாரணமாய்க் குழந்தைப் பருவத்தில் காணும் வியாதி. அதாவது, இளம்பிராயத்திலேயே, சர்மம் மிருதுவாயிருக்கும்போதே தொத்துசம்பந்தம் ஏற்பட்டு விடுகிறது. சாதாரணமாய் இதுபெற்றோரிடமிருந்தாவது, உறவினரிடமிருந்தாவது, அல்லது குழந்தைகளை எடுத்து வைத்துக் கொண்டிருப்போரிடமிருந்தாவது தொத்துகிறது. இந்த வியாதி வெளிக்குக் கிளம்புவதற்கு அநேகவருஷ

காலங்கள் செல்லும். இதற்கு வேறு சில அம்சங்களும் துணையாகவிருக்கும்.

3. தொத்தைப்போல் அவ்வளவு முக்கியமானதும், அல்லது அதைவிட இன்னும் அதிக முக்கியமானதுமான மற்றொரு அம்சம் ஆகாரம். முக்கியமாய் ஆகாரக்குறைவு (அதாவது, பி. ஜீவஸத்துப் பொருளிலும், பாதுகாக்கும் குணங்களிலும் குறைவாயுள்ளவை) இந்த வியாதிக்குக் காரணம்.

இது அரிசி சாதம் சாப்பிடுவதுடன் சம்பந்தப்பட்டிருக்கிறது. பஞ்சாப்பில் இது இல்லை. இந்த ஜில்லாவில் இது அதிகமாயிருப்பதற்குக் காரணம் ஆற்றுப் பாய்ச்சலினால் விளையும் அரிசியின் குணம் குறைவாயிருத்தலும், இயந்திரங்களில் குத்துதல்முதலிய அம்சங்களுமே. ஆனது பற்றி, இந்நோய்க்கு சிகிச்சை செய்ய வேண்டுமானால், ஆகாரச் சீர்திருத்தம் வேண்டும். இந்த நோயைத் தடுப்பதற்கும் ஆகாரச்சீர்திருத்தம் முக்கியமானது.

4. அங்கங்கே சிகிச்சா ஸ்தாபனங்கள் வைத்தால்மட்டும் வியாதியைத் தடைசெய்யவாவது, அடியோடேஒழிக்கவாவது போதாது. இதற்குக்காரணம்: (1) ஆரம்பத்தில் வியாதிகாணும்போதும், வியாதி முற்றின பிறகும், நோயாளிகள் சிகிச்சை செய்துகொள்ளுகிறதில்லை. (2) சிகிச்சை செய்தவுடனே அதன் தொத்துக்குணம் ஒழிகிறதில்லை. எதிர்த்தாக்கு வரும்போது, அவனால் தொத்து அதிகம் உண்டாகும். இஞ்செக்ஷன் செய்துகொண்டதும், உடனே நோயாளி வீட்டிற்குத் திரும்பிப் போகாவிட்டால், மற்ற ஜனங்களுக்கும் அவன் வியாதியைப் பரவச்செய்யும்படி நேரிடும். (3) ஒவ்வொரு குஷ்டரோகியும், ஒரு வருஷத்திற்குள் குறைந்தது ஒரு நபருக்காகிலும் வியாதியைத் தொத்தவைப்பான். இந்தத் தொகை விருத்தியாய்க்கொண்டே வரும். சிகிச்சையினால் கொஞ்சம் சொஸ்தம் அடைந்த ஒவ்வொரு நபரும், மற்றொரு நபருக்கு அதே அளவில் வியாதியைத் தொத்தவைத்துக்கொண்டே போவான். (4) இந்த வியாதியில் சில மாதிரிகள் மற்றவர்களுக்கு அவ்வளவு கெடுதலானவையல்ல. ஆனால், மற்றும் சில மாதிரிகள் கெடுதலற்றவைபோல் தோன்றின போதிலும் மிகவும் தொத்துக்குணமுள்ளவை. சரியான புத்திமதி சொன்னாலொழிய, அனுவசியமான பீதியாவது உண்டாகும்; அல்லது குற்றமென்று கருதப்படும் அசட்டையாவது ஏற்படும்.

5. இந்த வியாதியானது, பொதுக் கூட்டத்திலிருந்து விலக்கிவைக்கும்படியான வியாதி என்னும் எண்ணத்தைப் போக்கடிப்பதற்கு இது விஷயமாக சரியான அறிவுவேண்டும். மற்ற வியாதிகளைப்போலவே இந்த வியாதியையும் கவனிக்கவேண்டும். ஒரே ஆஸ்பத்திரியில் இவர்களுக்கும்மற்றவர்களுடன் சிகிச்சை செய்வதனால் பாதகம் ஒன்றுமில்லை. தெரியாதவர்கள், படித்தவர்கள் யாவருக்குமே இந்த எண்ணத்தைப் புகட்டினாலொழிய, ஆரம்பத்தில் இந்த வியாதியஸ்தர்கள் சிகிச்சைக்கு வரமாட்டார்கள். ஆரம்பத்தில் இதற்கு சிகிச்சை செய்தாலொழிய, சிகிச்சை பயன்படாது. இப்போதுள்ள நமது பொதுஜன சமூக நிலைமையில் சட்டம் பிறப்பிப்பதனால் மட்டும் இந்த நோக்கம் கைகூடி வராது.

6. நமது நோக்கம் கைகூடுவதற்கு, கல்வியையும் தூண்டுகோல் செய்யும்படியான பிரசாரத்தையும்தான் நாம் நம்ப வேண்டும்.

7. ஒவ்வொரு கேசுடன் சம்பந்தப்பட்டவர்களைச் செவ்வையாய்ப் பரீக்ஷித்துப்பார்த்து, இந்த வியாதி அவர்களுக்கு தொத்தியிருக்கிறதா என்று கண்டறிய வேண்டும். அவர்கள் குழந்தைகளாயிருக்கும்பக்ஷத்தில் அவர்களுக்குச் சிகிச்சை செய்யும் விஷயத்தில் இன்னும் அதிக ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும். முதிர்ந்த வயதுள்ளவர்களுக்குக்கூட ஆரம்பத்திலேயே சிகிச்சைசெய்து, பின்னிட்டு அவர்களைக் கவனித்து ஜாக்கிரதையாகப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

8. மேலே சில கேசுகள் அதிகத் தொத்து சம்பந்தமுள்ளவை என்று சொன்னோம். இந்தக் கேசுகளை ஆரோக்

கியமாயுள்ளவர்களைக் காக்கும்பொருட்டு, குடும்பத்திலிருந்து பிரித்து, தனியாக வசிக்கும்படி புத்திமதி சொல்லவேண்டும். குறைந்தது, அவர்கள் வீட்டைவிட்டு வெளியே படுத்துறங்க வேண்டியது. குழந்தைகளைத் தொடக்கூடாது. இது விஷயமாக, பொதுஜன அபிப்பிராயத்தை உண்டாக்கும்பக்ஷத்தில், ஒதுக்கிவைப்பது அவர்களுடைய க்ஷேமத்தின்பொருட்டே என்பது அவர்களுக்கே புலப்படும். அது தெரிந்தால், தர்மத்திற்காக அநேகர் பணவுதவி செய்து, இந்த வியாதியஸ்தர்கள் கிராமத்திற்கு வெகு தூரத்தில் இல்லாமலும், கிராமத்தின் மத்தியில் இல்லாமலும் இரவில் படுப்பதற்கு கொட்டாய்கள் கட்டி வைப்பார்கள். அதிக ஏழையாயிருப்பவர்களுக்கு சாப்பாட்டிற்கும் கொஞ்சம் உதவி வேண்டியதாயிருக்கும்.

9. சிகிச்சை வெகுநாளைக்குச் செய்தால்தான் குணம் தெரியுமாதலால், அநேக கேசுகள் சொஸ்தமடையாமல் இருப்பதற்கு இது ஒரு பெருத்த தடங்கலாயிருக்கிறது. கைக்குத்தல் அரிசியைச் சாப்பிட்டு ஆகாரத்தை விருத்திசெய்து கொள்ளவேண்டுமென்கிறஆவசியகத்தை மறுபடியும் இங்கே வற்புறுத்தப்படுகிறது.

10. நோயாளிகளுக்கும் ஆரோக்கியமுள்ளவர்களுக்கும் சரியான முறையில் பிரசாரம் செய்து, கற்பிப்பதும், தொத்துள்ளவர்களையும் அவர்களுடன் சம்பந்தப்பட்டவர்களையும் ஆரம்பத்தில் சிகிச்சை செய்து கவனித்துக்கொண்டு வருவதும், யாவருக்கும் நல்ல ஆகாரம் கொடுத்து, எல்லாகேஸுகளையும் முக்கியமாய் தொத்துக் குணமுள்ள சர்ம கேஸுகளை ஒதுக்கி வைப்பதும், இந்த வியாதியை ஒழிப்பதற்குச் செய்ய வேண்டிய முறைகள். ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் குஷ்டரோகிகளை ஒதுக்கி வைப்பதற்கு விடுதி கட்டி அபாயகரமான அனாதையாயிருப்பவர்களுக்கு சிஷ்ருஷணை செய்வதற்கு ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். இதுதான் மேலான தர்மம். நமது உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு இது விஷயத்தில் பொறுப்பு அதிகம். பொதுஜன ஆரோக்கியத்தில் எல்லாருடைய க்ஷேமமும் அடங்கியிருக்கிறது.

ஆரோக்கிய விஷயத்தில் சாஸ்திரக் கொள்கைகளும், உலக நடவடிக்கைகளும்

— டாக்டர் பரமானந்த அஹூஜா, —
எம்.பி., பி.எஸ்.,
கராச்சி.

இயற்கையில் ஒரே மாதிரியான நடவடிக்கை வெறுக்கப்படுகிறது. சிருஷ்டியில் தாது வர்க்கத்திலாகிலும் பிராணி வர்க்கத்திலாகிலும், அறிவிலோ, உருவத்திலோ, செய்கையிலோ மாறுதல் இருக்க வேண்டியது விதி. இந்தப் பொதுவானதும் எங்கும் வியாபித்திருப்பதுமான இயற்கையில் ஏற்பட்டுள்ள மாறுதலுக்கு, மானிடரின் சுபாவம் விலக்காகாது. மானிடரின் மனதானது, தேகம், மனது, நன்னடத்தை இவற்றின் முறைகளையும், குணங்களையும், வழிகளையும் மாற்றுவதில் எப்போதும் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருக்கிறது. தேகத்தின் விஷயமாக ஏற்பட்டுள்ள ஆரோக்கிய விதிகளை அனுசரிப்பதில் எக்காலத்திலும், எது நூதனமோ, எது விநோதமோ, எது மாறுதல் அடைந்திருக்கிறதோ அதையே பின்பற்றப்படுகிறது. இந்தக் கொள்கைகளையும் நடவடிக்கைகளையும் கைப்பற்றுவோர், எப்படியானால் தேக அலங்காரத்திலும் தேக உடையிலும் மாறுதல் செய்கிறார்களோ அப்படியே தேக வளர்ச்சியிலும் செய்து வருகிறார்கள். ஆரோக்கியம் என்னும் கோயிலிலே, அநேக விதமானதும், வெவ்வேறான வாஸனையுடன் கூடியதுமான

தூபங்களை ஏற்றி, விதம்விதமான சடங்குகளைச் செய்து, எல்லாக் காலங்களிலும் எல்லாத் தேசங்களிலும், ஆரோக்கிய மாதாவைத் தொழுது வருகிறார்கள்.

ஆரோக்கியத்தில் சம்பந்தப்பட்ட ஐந்து முக்கியமான விஷயங்களை இப்போது எடுத்துக்கொள்வோம். அவை யாவன: ஆகாரம், காற்றும் சூரிய வெளிச்சமும், வியாயாமம், சுத்தம், ஓய்வும் விளையாட்டும்.

ஆகாரம்:—ஆகாரத்தின் குணமும் அளவும் இடத்திற்கு இடம், நபர்க்கு நபர், தேசத்தார்க்கு தேசத்தார் அநேக வித மாறுதல்களை அடைந்தன வென்பதை யார்தான் மறுத்துச்சொல்ல முடியும். வயிர் நிரம்ப உண்ணவேண்டுமென்கிற கொள்கை ஒரு பக்கம், உபவாஸம் இருக்க வேண்டுமென்கிற கொள்கை மற்றொரு பக்கம்; காரமான மசாலாக்களும் ஊறுகாய்களும் நிறைந்த ருசிகரமான ஆகாரம் உண்ண வேண்டுமென்கிற கொள்கை ஒரு பக்கம், இயற்கையில் உண்டாகிறபடி பச்சைக் காய்கறிகளை உண்ண வேண்டுமென்கிற கொள்கை மற்றொரு பக்கம். இவற்றின் வித்தியாஸம் எவ்வளவு என்று பாருங்கள். நாட்டுப்புறத்தில் வசிக்கும் குடியானவன் உண்ணும் அல்ப ஆகாரத்திற்கும், வறுவலுடனும் பொரியலுடனும் உண்ணும் தற்காலத்திய நாகரீகமுள்ள மனிதனை வலுவான ஆகாரத்திற்கும் அல்லது மாமிசத்தைத் தொடாமலே ஆரோக்கியமாக வாழலாம் என்று சொல்லுகிறவனுடைய ஆகாரத்திற்கும் ஒத்திடும்போது, மனிதனுடைய ருசியிலும், மனோபாவத்திலும், ஆகார விஷயமாக எவ்வளவு மாறுதல்கள் இருக்கின்கின்றனவென்பதை அவை குறிக்கின்றன! "எஸ்குவிமோ என்னும் ஜாதியார் மாமிசத்தையும் கொழுப்பையும் உண்டு ஜீவித்து வருகின்றனர். இவர்களுக்கு கவுட், புக்க வியாதி, நாடிக் குழாய் வலுவற்றுப் போதல் முதலிய வியாதிகள் சம்பவிக்கிறதில்லை. தென் ஆப்பிரிக்காவில் வசிக்கும் ஜாதியார் பழுத்த வாழைப் பழங்களையும், வாழைப்பழ மாவையும் உண்டு ஜீவித்து வருகின்றனர். தவிர, ஹிமய மலையில் ஹன்ஸா என்னும் ராஜ்ஜியத்தில், வசிக்கும் ஜனங்கள் இயற்கையில் நிரம்பக் கிடைக்கக் கூடிய பச்சைக் காய்கறிகளையும் பழங்களையும் உண்டு ஜீவித்து வருகின்றனர். மிகவும் புகழ் பெற்ற மஸாய் வீரர்கள் பாலையும், இரத்தத்தையுமே ஆகாரமாகக் கொண்டிருக்கின்றனர். ஆகார நிபுணர்களில் ஒரு திறத்தார் ஆகாரத்தையும் பானத்தையும் ஒரே காலத்தில் சேர்த்து எடுத்துக்கொள்ளும்படி சொல்லுகிறார்கள். மற்றொரு திறத்தார், ஆகாரத்தை உண்ணும்போது ஜலம் பருகக்கூடாதென்றும், ஆனால் ஆகாரங்களுக்கிடையில், ஜலத்தை நிரம்பக் குடிக்க வேண்டுமென்றும் சொல்லுகிறார்கள். ஆகாரத்தைக் குறித்துப் போதிப்போர், ஆகாரத்தை விழுங்குமுன் ஒவ்வொரு கவளத்தையும் 30 தரம் மென்று தின்னும்படி உபதேசிக்கிறார்கள். மற்றவர்கள் மெல்லுவதைக் குறித்து அவ்வளவாக வற்புறுத்திச் சொல்லவில்லை. நமது தேசத்தில், ஐக்கிய மாகாணங்கள், மத்திய மாகாணங்கள் இவற்றில் வசிக்கும் ஜனங்கள் தினம், அரைமணிக் கொருதரம் தாம்பூலம் போட்டுக்கொண்டு, பசு, எருமை மாதிரி, தூக்கத்திலகூட மென்று அசைபோட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். பஞ்சாப், ஸிந்து, வட மேற்கு எல்லைப்புற மாகாணங்கள் இவைகளில் இந்த ஸொகுஸில் ஈடுபடுபவர்கள் மிகக் கம்மி. கொஞ்ச நாளாக ஜீவ ஸத்துப் பொருளில் நம்பிக்கையுள்ளவன் தலை யெடுத்து வந்திருக்கிறான். அவன் ஜீவஸத்துப் பொருள் என்னும் பூதக் கண்ணாடி மூலமாகவே ஆகாரத்தைப் பார்க்கிறான். அழகான தேகங்களையும் வலுவான குழந்தைகளையும் கட்டும்படியான கௌ ஆண்டு கேட் பால் ஆகாரம் முதல் பொவியல், ப்ராண்டு தயாரிக்கும் கோழிக்குஞ்சின் சாரம் ஆகிய இவை முதலிய உரிமை ஆகாரங்களில் நம்பிக்கை வைத்து அவைகளை ஆகரிப்போரும் உண்டு. அவைகளை நாஜூக் என்று தள்ளுபடி செய்யும் விரோதிகளும்

உண்டு. வீண் காலக்ஷேபம் செய்யும் ஸ்திரீ புருஷர்களுக்கு, காலம் கழிவது தெரியாமல் இருக்கவும், தேகத்தில் நோவு முதலியவற்றை ஒழிக்கவும் மூன்றுவித இனிப்பான பொழுதுபோக்குகள் உண்டு. அவை, தேயிலை, பேச்சு, புகையிலை. ஆனால் இவைகளை, நீண்ட கொம்பைக் கொண்டுகூட தொடாமலிருக்கும் ஜனங்களும் உண்டு.

மதுபானம் செய்வோர், தங்களுக்கு நிம்மதியையும் ஆனந்தத்தையும் அளித்த குடி தேவதையான பாக்கஸுக்கு போற்றி செய்து பரவசமாயிருக்க, மதுபான விலக்கைக் குறித்து பிரசாரம் செய்வோர் இந்தியாவில் அநேக இடங்களில் அந்த தேவதையை கொலை செய்ய ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள்.

இம்மாதிரியான தர்ம சங்கடத்தில் நாம் நடு வழியைக் கைப்பற்றவேண்டும். ப்ரொபெஸர் மோத்ராம் சொல்லியபடி: கொள்கைகளைத் தள்ளு, ஒரே விதமான நடவடிக்கையை அனுசரி; அதாவது மிஸிரம ஆகாரத்தை உண்; முதலில் பால், வெண்ணெய், நெய் முதலியவற்றையும், இரண்டாவது தோட்டத்தில் பயிரிடப்படும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களையும், மூன்றாவது மாமிசம் உண்ணச் சக்தியற்றவர்களுக்கு மீன் முதலிய கடற்பிராணிகளையும், உண்ணவேண்டும்.

ஆகாரத்தின் மேன்மையைப் பற்றி ஆரியர்கள் கொண்ட கருத்தை ஹவுஸ் பின்வருமாறு வற்புறுத்தியிருக்கிறார்:—"ஆகாரம் ஒரு அரசருக்கு ஒப்பாகும். அதன் கௌரவத்தை வெகு ஜாக்கிரதையாகப் பாதுகாக்கவேண்டும் அதற்கு மரியாதை செய்யவேண்டும். ஒருபோதும் அதை அவமதிக்கக்கூடாது."

காற்றும் சூரிய வெளிச்சமும் :—ஒரு ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு, ஆகாரத்திற்கு அடுத்தபடி, எங்கும் வியாபித்திருக்கும் காற்றும், யாதொரு தடங்கலுமின்றிப் பிரகாசிக்கும் சூரிய வெளிச்சமும் மிகவும் முக்கியமானவை. அநேக ஜனங்கள் பட்டணங்களிலும் தொழிற்சாலைகள் உள்ள இடங்களிலும் போய்ச் சேர்ந்து விட்டபடியால் மானிடர்களுக்கு இயற்கையில் இலவசமாகக் கிடைக்கக் கூடிய இந்த நன்கொடைகள் கிடைப்பதரிதாய்விட்டது. பெருத்த நகரங்களிலும் பட்டணங்களிலும், முனிஸிபாலிடியார், சிங்காரத் தோட்டங்களையும், தோட்டங்களையும் ஏற்படுத்தி, ஜன நெருக்கமுள்ள இடங்களுக்கு நல்லகாற்று வீசும்படி செய்து, இந்த நஷ்டத்தைக் கொஞ்சம் பர்த்தி செய்திருக்கிறார்கள். ஒரு பக்கத்தில் மகாத்மா காந்தியைப் போன்ற மகான்கள் டிஸம்பர் மாதம் ஜனவரி மாதத்திய இரவுகளிலும்கூட, வெட்ட வெளியில் ஆகாசத்தின் கீழ் வெளிக்காற்றில் படுத்துறங்குகிறார்கள். மற்றொரு பக்கத்தில், வெப்பத்தினால் வெயர்வை விடும் ஜூன், ஜூலை மாதத்திய இரவுகளிலும்கூட, வியாதிக்கு மிக்க அனுகூலமான காற்று துளியேனும் நுழைய வொட்டாமல் கதவு ஜன்னல்கள் எல்லாவற்றையும் மூடிவிட்டு உறங்குகிறார்கள். ஒரு பக்கத்தில், சில மனிதர்கள், 10" வால் பின்னால் தொங்கிக்கொண்டிருக்கும் உறத்த தொப்பிகளைப் போட்டுக்கொண்டு தலைகளையும் கழுத்துக்களையும் மூடிப்பாதுகாக்கிறார்கள். மற்றொரு பக்கம், தினம் எந்நேரத்திலும் வெய்யல் வெடிக்க தலையைத் திறந்துகொண்டு போவார் சிலர். மிதமான சீதோஷ்ணமுள்ள நாடுகளிலும்கூட, கவலையுற்ற தாய்மார்களும் பாட்டிமார்களும் குழந்தைகளுக்கு தலை முதல் கால் வரைக்கும் அங்கி போட்டு மூடி வைப்பார்கள். அஜாக்கிரதையுள்ள சிலர், தங்கள் குழந்தைகளின் தேகங்களில் நல்ல காற்றும் சூரிய வெளிச்சமும் படும்படி ஒரு உடையுமின்றி விளையாட விடுகிறார்கள். சென்ற நூற்றாண்டில் ஜனங்கள் நாகரீகத்தை முன்னிட்டு அளவுக்கு மிஞ்சி உடை தரித்து வந்ததற்கு இப்போது ஏற்பட்டுள்ள அம்பணமாக இருக்கும் கொள்கை எதிர்த்தார்க்கு என்னலாம். சூரிய கிரணங்களால் ஏற்படும் நன்மைகளை நாம் அறியும் பொருட்டு, இப்போது சாஸ்திரோக்தமாய் அநேகவித வியாதிகளுக்கு அதாவது நுரையீரல், பூட்டுக்கள், எலும்புகள்,

வயிறு முதலியவற்றிற்கு செய்யப்படும் ஸோலேரியம் அல்லது சூரிய கிரண சிகிச்சை அத்தாக்ஷியாகும்.

வியாயாமம்:—ஆரோக்கிய ஸ்தாபனங்கள், ஜிம்னேஷியா, அகாராஸ், ஜிஜிட்ஸு, குஸ்திகள், கிரிகெட், புட்பால், ஹாக்கி முதலிய விளையாட்டுகள் ஆகிய இவற் செய்வோர் தேகத்தின் சதையையும் வலுவையும் பெருக்கச் செய்வதற்கு இது தான் எடுத்ததென்று தனது அப்பியாஸத்தைப் புகழ்ந்து பேசுகிறான். பையில்வான் தொன்றுதொட்டுத் தான் செய்து வரும் வித்தைகளுக்கு மிஞ்சியவை ஒன்றுமில்லை யென்று கொண்டாடுகிறான். தேகாப்பியாஸ ப்ரொபெஸர் தேகத்திற்கு

சித்தாசன யோகாப்பியாஸம்.

றின் மூலமாய் தேக பலத்தை விருத்தி செய்வது அநேக வகைகளில் இப்போது கவனிக்கப்பட்டு வருகிறது. யோகாப்பியாஸம் செய்வோர், தம் தேகங்களை குறுக்கியும், திருப்பியும் வியாயாமம் செய்து தம்முடைய ஆஸனங்களும் சாதனங்களும் தேகத்தில் உண்டாகும் எல்லா வியாதிகளையும் தீர்க்கவல்லன என்று சொல்லுகிறார்கள். மல் யுத்தம் வலுவை அளிப்பதற்கு தான் செய்து காட்டும் அப்பியாஸங்களே மேலானவை என்று சொல்லுகிறான். ஜப்பான் தேசத்திய ஜிஜிட்ஸு உபாத்தியாயர்கள் இந்த அப்பியாஸத்திற்கு மேலானது ஒன்றுமில்லை யென்றும், அதற்கு ஒருவனை கீழே தள்ளவோ அல்லது தன்னைக் காப்பாற்றிக்கொள்ளவோ அபார சக்தி யுண்டென்றும் சொல்லுகிறார், சைகில் விடுதல்,

ஓடுதல், டென்னிஸ், ஹாக்கி, புட்பால் விளையாடுதல் ஆகிய இவ்வியாயாமங்களை ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு இது மிகவும் அவசியமானது. இதனால் பலன் அடைய

ஜப்பானியர் ஜியூ-ஜிட்ஸு என்னும் அப்பியாஸத்தைச் செய்தல்,

யும் புகழ்ந்து பேசுவாரும் உண்டு, கண்டனம் செய்வோரும் உண்டு.

சுத்தம் :—இதை தெய்வீகத்திற்கு அடுத்தபடி என்று சொல்வதுண்டு. வேண்டுமானால் தேக சுத்தத்துடன் நகர சுத்தத்தையும் சேர்க்கவேண்டும். தேக சுத்தத்தில், தினம், ஒன்று, இரண்டு அல்லது இன்னும் அநேக தரம் ஸ்நானம்

செய்ய வேண்டுமென்று சொல்வாருளர். ஒவ்வொரு தரம் கொல்லைக்குப் போன பிறகும், வீட்டிற்கு வெளியே போய் சுற்றி வந்த பிறகு, காலம், நேரம் ஒன்றும் கவனியாமல் தீட்டு போவதற்காக, ஸ்நானம் செய்து சுத்தம் செய்துகொள்வாருமுண்டு. மற்றும் சிலர், வெந்நீரானும் குளிர்ந்த நீரானும் நாட்கணக்கிலாகிலும் வாரக் கணக்கிலாகிலும் கோடை காலத்தில்கூட தொடமாட்டார்கள். அப்படி சில நாட்கள் கழித்து ஸ்நானம் செய்பவர்கள் உஷ்ணப் பிரதேசத்தில் சூன் சூலை மாதங்களில்கூட, வெந்நீரில் தான் ஸ்நானம் செய்வார்கள். தந்த வைத்தியர்களில் சிலர், பற்களை ப்ரஷ் செய்வதாவது சுத்தம் செய்வதாவது தகாதென்பார்கள். அதற்கு உதாரணமாக, ஆப்பிரிக்காவில் சில ஜாதியார் ஆயுள் முழுதிலும் பற் குச்சியைத் தொடாமல் முத்துப்போல் வெளேரென்று பற்களை கிழ வயது வரையிலும் வைத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள் என்று எடுத்துக் காட்டுகிறார்கள். மற்றொரு சாரார், ஒவ்வொரு கவளம் ஆகாரம் சாப்பிட்டதும் பல்லைத் துலக்க வேண்டுமென்று சொல்லுகிறார்கள். பேதிக்கை சாப்பிடுவது ஹோமோபதிக் டாக்டர்களுக்கு பிடிக்காது. ஆனால் சில அலோபதிக் டாக்டர்கள் மேலிருந்தும் கீழிருந்தும் குடலை சுத்தம் செய்வதற்காக, மாதத்திற்கொருதரமாவது அல்லது இரண்டு மாதத்திற் கொருதரமாவது பேதி மருந்து சாப்பிட வேண்டியது என்று சொல்லுகிறார்கள்.

நகரம் சுத்தமாயிருக்க வேண்டுமென்கிற உணர்ச்சி மிகக் கம்மி. தற்காலத்திய நாகரீகமுள்ள மனிதனோ அல்லது சாதாரணமாய் நகரத்தில் வசிப்பவனோ அவன் தனக்கு எது கெடுதலோ அது அண்டையில் வசிப்பவர்க்கும் கெடுதல் என்பதைக் கவனிக்கிறதில்லை. எந்தத் தொழிலில் அமர்ந்திருந்த போதிலும் ஒருவருக்கு பொதுஜன நலத்தைக்குறித்த உணர்ச்சியும் நகர வாசியின் உணர்ச்சியும் வேண்டும்.

ஓய்வும் விளையாட்டும் :—தேக சம்பந்தமான தொழிலானாலும் மனோ சம்பந்தமான தொழிலானாலும் அது ஸெல்லின் சக்தியைப் போக்கடித்துவிடுகிறது. இம் மாதிரி விரயமடைந்த ஸெல்லின் சக்தியை ஓய்வும் விளையாட்டும் திரும்பவும் அளிக்கின்றன. சாஸ்திரக் கொள்கைகளைக் கைப்பற்றிய சிலர் ஜனங்களுக்கு 24 மணி நேரங்களில் 10 மணி காலம் ஓய்வு வேண்டுமென்று சொல்லுகிறார்கள். சாஸ்திர விரோதிகள் தூக்கம் அவசியமே இல்லையென்றும், தூங்காமலே மனிதன் காலங் கழிக்கலாமென்றும், இடமும் தொழிலும் மாறினால் போதுமென்றும் சொல்லி, தூங்காதவர்கள் மற்ற அம்சங்கள் சமமாயிருக்க, எடை அதிகம் அடைகிறார்கள் என்பதற்கு அத்தாக்ஷியாக புள்ளி விபரங்களையும் எடுத்துக் காட்டி தங்கள் வாதத்தை நிலை நிறுத்துகிறார்கள். ராமாயண காலத்தில் கும்பகர்ணன் தூங்கின விஷயம் ஒரு பழமொழியாக வழங்கி வருகிறது. ஆனால் தற்காலத்தில், விசையான போக்குவரவு சாதனங்கள் ஏற்பட்டிருப்பதால், கொஞ்சமேனும் ஜனங்கள் தூக்கம், ஓய்வு ஒன்றும் எடுத்துக்கொள்ளாமல் கிளர்ச்சிக்கு இடமான விஷயங்களில் சதா ஈடுபட்டிருப்பது சாதாரணமாய் யாவர்க்கும் தெரிந்த விஷயம். ஐசுவரியவான்களுக்கு ஓய்வு நேரத்தை எவ்வாறு கழிப்பது என்பது ஒரு பெருத்த பிரச்சனையாக இருக்கிறது. வெயர்வை வடிய உழைப்போன் ஓய்வு வேண்டுமென்று ஆசைப்படுகிறான். அவன் ஜீவியகாலம் முழுதிலும் நோயாலும் பட்டினியாலும் அவஸ்தைப்படுகிறான்.

பகலில் கொஞ்சநேரம் படுத்துறங்குவதனால் களைப்பு தீர்ந்து, தேகத்திற்குச் சுறுசுறுப்புண்டாகிறதென்று சிலர் சொல்லுகிறார்கள். மற்றவர், அது ஒரு கெடுதலான பழக்கம் என்று அதைத் தள்ளுபடி செய்கிறார்கள். பாட்டானது நோயாளியைச் சொஸ்தப்படுத்தி, ஓய்ந்துபோன நரம்புகளுக்கும், காயம்பட்ட எலும்புகளுக்கும் ஹிதம் செய்கிறது. ஆனால், இந்த மெச்சத்தக்கக் குணங்களைக் கருதாமல் மந்தபுத்தியுள்ள சிலர், பாட்டானது, “முட்டாள்கள், மதாபிமானிகள்

இவர்களின் வெறிகொண்ட விருப்பம்" என்று அதைக் கண்டனம் செய்கிறார்கள். நாடகம், ஸினிமா முதலியனவற்றை ஜனங்களுடைய பாஷாபிவிருத்திக்குத் தூண்டு கோலென்றும் போதனைசெய்து, வித்தையில் ஞானத்தை ஊட்டும் கருவிகளென்றும், மிகவும் சிலாகித்துச்சொல்லப்படுகிறது. அப்படியிருக்க அநேகர், நாடகமும் சினிமாவும் கேட்டை விளைவிக்கக்கூடிய கருவிகளென்றும், சிறுவர்களை துஷ்ட நடவடிக்கையில் பிரவேசிக்கும்படிச் செய்யவல்லனவென்றும் அதைக் கண்டனம் செய்கிறார்கள்.

இம்மாதிரி முடிவில்லாத சிக்கலான மாறுபாடுகளினின்றும் மீறும் வழி ஏதாகிலும் உண்டா? இந்தக்காலத்தில் ஆவலுடன் ஒருவன் இந்தக் கேள்வியைக் கேட்டு எத்தனை நாட்கள் காத்திருந்தாலும் அவனுக்குப் பதில் கிடைப்பதரிது. ஒரு சிரேஷ்டமான அதிகாரி இதுவிஷயமாய்ச் சொன்னதாவது:—"பொது விதிகளை விட்டு, மாறுதல்களுக்குப் போகும்போதுதான், அபாயம் நேரிடுகிறது. தேசத்தார், குடும்பத்தார், தனி நபர்கள் இவர்கள் அனுசரிக்கும்படியான பழக்க வழக்கங்களையும், கொள்கைகளையும், நடவடிக்கைகளையும் பற்றி சச்சரவு ஏற்படுகிறது. எல்லோரும், தங்களுக்கு விரோதமாய் நடப்பவர்களைப்பார்த்து வெறுக்க இடமுண்டாகிறது. ஆனதுபற்றி, தனி நபரோ, குடும்பத்தாரோ, தேசத்தாரோ சந்தர்ப்பத்திற்கும், சுற்றுப்பக்கங்களுக்கும் தக்கபடி மாற்றிக்கொள்வதுதான் சரியான வழி. 'அதிக்கிரமம்' என்கிற ஸில்லாவுக்கும் 'பழையமுறையே பாதுகாத்தல்' என்னும் செரிபிடீஸுக்கும், மத்தியில் ஒருவன் நடு நிலை என்கிற சமுத்திரத்தில் 'ஜீவன்' என்கிற கப்பலை செலுத்திக்கொண்டு போகும்பக்ஷத்தில் அவன் 'ஆரோக்கியம், சுகம்.' என்கிற கரையில் போய்ச் சேரலாம்.

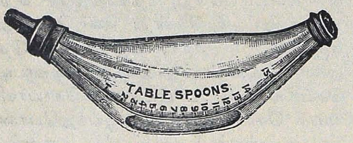
குழந்தையின் பால் புட்டி

டாக்டர் பி. டட்டா,

ஹாபிகஞ்ச், ஸில்ஹெட்

இந்தக்காலத்தில் நமது தேசத்தில் பால் புட்டி சர்வ சாதாரணமாக உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. இதைச் சரியானபடி கவனியாததால், குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி அஜீரணம் உண்டாகிறது.

ஒருசமயம், ஒரு பக்கம் ரப்பர் முலைக் காம்பும், ஒருபக்கம் ரப்பர் பல்பும் உள்ள ஆலன்பரியின் படகுபோன்ற புட்டி குழந்தைகளுக்கு ஏற்றதாயிருக்கலாம்.



சரியான பால் புட்டி.

அதற்கு ஆகாரம்போய்த்தங்கும்படியான மூலையாவது சந்தாவது கிடையாது. ஆனதுபற்றி, இந்தப் புட்டியைச் சுலபமாய் சுத்தமாக வைத்துக்கொண்டிருக்கலாம். கடைகளில் இதைப்போன்ற புட்டிகள் மலிவாகக் கிடைக்கும். ஆனால், நீளமான குழாயுடன் கூடிய புட்டியை ஒருபோதும் உபயோகிக்கக்கூடாது. ஏனெனில், இந்த நீண்ட குழாயை, பழைய பால், விஷக்கிருமி இல்லாமல் சுத்தமாக வைத்துக்கொண்டிருப்பது கடினம். மேலே திருகுள்ள ஜோடுபோன்ற புட்டியை அடியோடே தவிர்க்கவேண்டும். ஏனெனில், அதைச் சுத்திசெய்வது கஷ்டம்.

குழந்தை பால்குடித்து முடிந்தவுடனே காம்பையும் பல்பையும் எடுத்துவிட்டு, கொஞ்சம் உப்பு சேர்த்துக் கரைத்த குளிர்ந்த ஜலத்தைக்கொண்டு அவைகளைக் கழுவவேண்டும். பிறகு அவைகளை

உட்பக்கம் வெளிப்பக்கமாகத் திருப்பி அதேமாதிரி கழுவி வெந்நீரால் அலம்ப வேண்டும். அதன் பிறகு அவைகளை உலர்த்தி, சுத்தமான மூடிபோட்ட ஜாடியில் வைக்கவேண்டும். புட்டியையும் உடனே முதலில் குளிர்ந்தநீரிலும், பிறகு வெந்நீரிலும் அலம்பி, குளிர்ந்த நீரில் வைத்து வைக்கவேண்டும். தினம் ஒரு வேளையாகிலும் அதை வெந்நீரால் சுட வேண்டும்.

ஒரு வலுவான குழந்தைக்கு முலைக் காம்பின் சந்து சிறியதாயிருக்கவேண்டும். மிகவும் பெரிய சந்தாயிருந்தால், அவை களுக்குக் கெடுதல். ஏனெனில், பசியோடு கூடிய அநேக குழந்தைகள் அவசரமாகப் பாலைப் பருகிவிட்டு, அதனால் வயிற்று வலி, வாந்தி இவைகளால வருந்தும். பல ஹீனமானதும், அகாலத்தில் பிறந்தது மான ஒரு குழந்தைக்கு சந்து பெரிதா யிருக்கவேண்டும். அதனால் அது பாலை சிரமமில்லாமல் உறிஞ்சும். சாதாரண மான குழந்தைகளுக்கு புட்டியைக் கவிழ்த்தால், ஒரு செகெண்டுக்கு ஒரு துளி பால் விழும்படியானதாய் அவ்வளவு சிறியதாய் காம்பின் சந்து இருக்கவேண் டும். புட்டியின் இரண்டு நுனிகளையும் ஜலத்தைவிட்டு நனைக்கும்போது முலைக் காம்பும் பல்பும் சுலபமாய் நுழையலாம். புட்டியின் முலைக்காம்பை தாயின் வாயி லாவது அல்லது மற்றக் குழந்தைகளின் வாயிலாவது வைக்கக்கூடாது.

குழந்தைக்குப் பாலூட்டும்போது, அதைத் தாய் தன் முழங்காலில் வைத்துக் கொண்டு, இடதுபுஜத்தின்மேல் பாதி சாய்ந்துகொண்டிருக்கும்படி வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். பாலூட்டும்போது, படுக்கையில் விடக்கூடாது. ஒரு விசேஷ காரணத்தினாலே படுக்கையில் விட்டு வைக்கவேண்டியதாயிருந்தால், குடித்தா கிற வரையில் புட்யைப் பிடித்துக்கொண் டேயிருக்கவேண்டும். தலையணையின்பே ரில் புட்டியை வைத்துவிட்டு, குழந்தை யைத் தானே குடிக்கும்படி விட்டுவிட்டுப் போவது பிசகு. அந்நிலைமையில் அது காற்றை விழுங்கும். அதனால் அஜீரணம் உண்டாகும்.

புட்டிப்பால் போட்டும் குழந்தைக ளுக்குக் கிரமமாகப் பாலூட்டக்கொடுக்க வேண்டும். பகற்காலத்தில், 3 அல்லது 4 மணிக்கொரு விசையும், இரவில் இரைப் பைக்கு வெகுநேரம் ஓய்வும் அவசியம். சாப்பாட்டு நேரத்தில் இரைப்பை காலியா யிருக்கவேண்டும். இராவிடில், முன் ஆகாரத்தில் மிஞ்சியுள்ள திராவகம் அடுத்த ஆகாரத்துடன் கலந்து, புளிப் பான வாந்தியையும் அஜீரணத்தையும் உண்டாக்கும். குறைந்த இடைகளில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் ஆகாரம் கொடுப் பது அனாவசியமாயிருப்பதும் தவிர, கெடுதலையையும் உண்டுபண்ணக்கூடியது. ஏனெனில், இந்த நிலைமைகளில் ஜீரணக் கருவிகளுக்கு ஓய்வு கிடையாது.

குழந்தையின் ஆகாரமானது 100 டிகிரி உஷ்ணக்கிரம் உள்ளதாயிருக்கவேண்டும். 98 டிகிரியைக்காட்டிலும் குளிர்ச்சியாய் ஒருபோதும் இருக்கக்கூடாது. புட்டி யில் பால் மிகுந்துபோய்விட்டால், அதை மறுதடவை ஆகாரத்திற்காக நிறுத்தி வைக்கக்கூடாது. தவிர, குழந்தைக்குப் பால் வேண்டாதிருக்கும்போது, அதைப் பலவந்தப்படுத்திப் போட்டக்கூடாது. கொஞ்சம் குறைவாகவே ஆகாரம் போட் டால் அதனால் கெடுதல் ஒன்றுமில்லை.

புட்டிப்பால் போட்டுவதற்கு, சாதா ரணமாய் பசும்பால், தாய் முலைப்பாலைப் போல அவ்வளவு சுளுவில் ஜீரணமாகாத போனபோதிலும், மிகவும் சௌகரிய மானது. தாய்ப்பாலானது இரைப்பை யில் போகும்போது, அங்கே திராவகத் துடன் கலந்து, அந்தப் பாலில் கொஞ்ச மாயுள்ள கேஸினானது சிறுதுண்டுகளாக உடைக்கப்பட்டு, பாசக நீரால் ஜீரணிக்கப் பட்டு, இரைப்பை, குடல் இவைகளின் சுவர்கள் மூலமாய் உறிஞ்சப்படும். தாய்ப் பாலிலுள்ள ப்ரோடீனின் பெரும்பாகம் கரையக்கூடிய மோர் ப்ரோடீனாயிருப்ப தால், அது உடனே உறிஞ்சப்படுகிறது. பசும்பாலிலுள்ள ப்ரோடீனோ, கேஸின்; மோர் ப்ரோடீனல்ல. ஆனதுபற்றி, அது இரைப்பையில் நுழையும்போது, சிறு செதிள்களை இறுகும்படிச் செய்வதை

விட்டு, கனத்த உருண்டைகளாகச்செய்து விடுகிறது. அதனுல் பாசகநீர் அதை ஜீரணம் செய்வது கடினமாயிருக்கிறது. அதிலும் மோர் ப்ரோடீன்கள் சிறிதளவு இருக்கின்றன. அவை உடனே உறிஞ்சப்படுகின்றன.

இந்தக்கேஸினே மிருதுப்படுத்தவேண்டுமானுல், ஒரு அவுன்ஸ் பாலுக்கு 1 கிரெயின் ஸோடியை ஸிட்ராஸ் சேர்க்கவேண்டும். அதை முதலில் கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்து, பால் கொடுப்பதற்குச் சற்று முன்பு அதைப் பாலில் கலக்க வேண்டும். ஆரம்பத்தில் சில நாட்கள் மட்டும் அதைச் சேர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும். பின்னிட்டு அதை நிறுத்தி விடவேண்டும். ஏனெனில், அது பாலில் சரியான அளவு இருப்பதும், தசைநார்கள் வளருவதற்கு உதவியாயிருப்பதும், கொள்ளைநோயைத்தடுக்கக்கூடியதுமான எ. ஜீவஸத்துப்பொருளை அழித்து பாலின் குணத்தைக் குறைத்துவிடும்.

முடியுமானுல், தினம் இரண்டுவேளையும் நூதனமான பால் வாங்கவேண்டும். பாலை உபயோகிப்பதற்கு முன் அதைக் கொதிக்கவைக்கவேண்டும். பாலை, முக்கியமாய் கோடைகாலத்தில் மூடாமல் வைத்திருக்கக்கூடாது. அதை ஈக்கள் மொய்க்காதபடி குளிர்ச்சியான இடத்தில் வைக்கவேண்டும். சிசுக்கள், குழந்தைகள் இவைகளின் பெருத்த வைரிகள் ஈக்களே.

ஸ்கர்வி என்னும் நோய் வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு, புட்டிப்பால் போட்டும் குழந்தைக்கு தினம் பழரஸம் கொடுக்க வேண்டும். தினம் புட்டியில் போட்டாவது, அல்லது ஜலத்துடன் கலக்கியாவது ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட தேக்கரண்டி ஆரஞ்சுப்பழ ரஸம் கொடுக்கவேண்டும். அது குடலைக் கிரமமாய் சுத்தம் செய்வதற்கு உதவியாயிருக்கும். தக்காளி ரஸமும் நல்லதுதான். அதை ஆரஞ்சுப்பழ ரஸத்தைப்போலவே கொடுக்கவேண்டும். ஆனுல், திராக்ஷ ரஸம் அவ்வளவு சிலாக்கியமல்ல.

கணமாந்தம் வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு, குளிர்காலத்திலும், வஸந்த காலத்திலும் தினம புட்டிப்பால் போட்டும் ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் மீன் எண்ணெய் கொடுத்துவரவேண்டும். ஆனுல், ஆரம்பத்தில் முழு டோஸையும் கொடுக்கக்கூடாது. குழந்தைக்கு அது பிடிக்கும் வரையில் வேளைக்கு சில துளிகள் ஆரம்பித்துப் போட்டவேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு முக்கியமாய்கோடை காலத்தில், போஜனத்திற்கு இடையில் குடிக்க ஜலம் கொடுக்கவேண்டும். இந்தியக்குழந்தைகளுக்கு இந்த ஆகாரங்களைப் புட்டியை விட்டுக் கரண்டியால் கொடுப்பது உசிதம் என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது. ஏனெனில், புட்டியை சுத்தமாய் வைத்திருப்பது அசாத்தியம். கூடிய சீக்கிரத்தில் ஒரு சிறு கோப்பை அல்லது கிளாஸிலிருந்து குழந்தைக்குக் குடிக்கும்படி கற்றுக்கொடுக்கவேண்டும்.

மனேவேஷ்டை.

பூலோகத்தில் ஒழிக்கவேண்டிய மனேவேஷ்டை ஒன்றே ஒன்றுதான். அது உன்னைப்பற்றியன்று. அயலாரைப்பற்றியுமன்று. அது மனேவேஷ்டையைக் குறித்தே கவலைப் பட்டுக் கொண்டிருப்பதேயாம்.—தி ஜனரல் ப்ராக்டிஷனர்.

‘குடி’ என்னும் வேரிலிருந்து கிளம்பும் கேடுகள்

டாக்டர் ஆர். ஆர். சுக்லா,
கெக்ரி ஆஸ்பத்திரி, கெக்ரி (ராஜபுதனம்).

அது நியாயத்தைத் தள்ளிவிடுகிறது. ஞாபகசக்தியை அழுத்திவிடுகிறது. தேகத்திற்கு நோயுண்டுபண்ணுகிறது. அழகைக் குலைத்துவிடுகிறது. வலுவைக் குறைக்கிறது. இரத்தத்தை அசுத்தப்படுத்துகிறது. பித்தாசயத்திற்கு அழற்சியைக் கொடுக்கிறது. உட்பக்கமும் வெளிப்பக்கமும் ஆருத ரணங்களை உண்டுபண்ணு கிறது. இந்திரியங்களுக்கு ஒரு மந்திரவாதி. ஆன்மாவுக்கு ஒரு பேய். பணப்பைக்கு ஒரு திருடன். பிச்சைக்காரனுக்கு நண்பன். மனைவியின் கஷ்டத்திற்குக் காரணம். குழந்தைகளின் துக்கத்திற்குக்காரணம். மனிதனை ஒரு மிருகமாக்குகிறது. தன்னைத்தானே கொலை செய்து கொள்ளும்படி செய்கிறது. மற்றவர்களின் ஆரோக்கியத்தைக் குடித்துத் தன்னுடைய ஆரோக்கியத்தையும் திருடி விடுகிறது. இதுமட்டுமல்ல. அது தெய்வத்தின் அசந்துஷ்டிக்குக் காரணம். இகலோகத்திலும் பரலோகத்திலும் நீடூழிகாலம் அழிவிற்கு அவனை ஆளாக்குகிறது. குடியின் வேரிலிருந்து கிளம்பும் கேடுகள் இவைபோன்றனவாம்.

வைத்திய, ஆரோக்கியப் பத்திரிகைகளிலிருந்து எடுத்த விஷயங்கள்.

உப்பு மருந்தாக உபயோகப்படுதல்:— சாதாரணமாய் பெரியோர்கள் உண்ணும் ஆகாரத்திலிருந்து உப்பை நிறுத்திவிடலாம். ஆனால் அதிகமாக ஜலம் பருகும் போதாவது அல்லது அதிகமாக வெயர்வை விடும் போதாவது உப்பை நிறுத்தக்கூடாது. புக்கங்கள் சுத்தமான ஜலத்தை வெளித் தள்ள முடியாது. ஆனதுபற்றி அதிக ஜலம் பருகும்போது ஸோடியமும் க்ளோரைனும் தேகத்தை விட்டு வந்துவிடுகின்றன. அவற்றைப் பர்த்தி செய்ய வேண்டியதவசியம். ஆனதுபற்றியே, வாலாயமாய் பீர் குடிக்கிறவர்கள், உப்பிட்ட மியூனிச் ராடிஷும், உப்பிட்ட பிஸ்கோத்துகளும், உப்பிட்ட ஹெரிங்குகளும் வேண்டுமென்று கேட்பதற்கு தேகத்தொழில் சாஸ்திரப்படி ஆதாரம் உண்டு. வெயர்வை விடும்படியான தேகாப்பியாஸம் செய்யும்போது, தினம் 18 கிராம் உப்பு வெளியே கழிந்து போகிறது. ஆனதுபற்றி, உஷ்ணப் பிரதேசங்களில் உப்பு அவசியம். உஷ்ணத்தினால் வலி வரும்போது, உப்பு கொடுத்தவுடனே அது நின்று விடுகிறது.

உப்பானது மிகவும் முக்கியமான மருந்து. அநேக நோயாளிகளின் கஷ்டங்களை அது நிவர்த்தி செய்தோ அல்லது அவர்களை சொஸ்தப்படுத்தியோ இருக்கிறது. அநேக உயிர்களை அது காப்பாற்றியிருக்கிறது.—தி ஜனரல் ப்ராக்டிஷனர்.

வெங்காயத்தினால் தேகத்திற்குப் போறுக்கும் சக்தி உண்டாகிறது:— பண்டைக்கால முதற்கொண்டே, வெங்காயத்தை ஒரு மருந்தாக உபயோகப்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. புராதன காலத்தில், சிறுநீர் தாராளமாக இறங்குவதற்கு அது எற்ற மருந்தென்று கருதப்பட்டது. டையஸ்கொரைடிஸ் என்பவர் அதை சிபார்சு செய்திருக்கிறார். ப்ளீனி என்பவர் அதன் ரஸம் பித்தபாண்டு ரோகத்திற்கு எற்ற மருந்தென்று அதைப் புகழ்ந்து பேசியிருக்கிறார். பிரிட்டிஷ் ப்ளோரா மெடிகாவில், வெங்காயத்தைப் பற்றி பின்வருமாறு எழுதப்பட்டிருக்கிறது: "இதன் ரஸம் சுட்ட புண்கள் குளிரினால் திமிர் உண்டாதல், பூச்சிகள் கடித்தல் அல்லது கொட்டுதல் முதலிய சம்பவங்களில் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது".

வெங்காயத்தின் ஒரு ரகமாகிய உள்ளிப் பூண்டைக் குறித்து ராபர்டு பெண்டிலி என்பவர் சொல்லுவதாவது: "புராதன வைத்தியர்களால் இதை ஒரு சிலாக்கியமான மருந்தாக கொண்டாடப்பட்டது. இது உத்தீபத்தைக் கொடுக்கக்கூடியது, வெயர்வையை உண்டுபண்ணக்கூடியது, மார் சளியை வெளியே தள்ளக்கூடியது, சிறு நீரை வெளியே தள்ளக்கூடியது, வலுவைக் கொடுக்கக்கூடியது. இந்தியாவில், முறை ஜுரங்களில், நல்ல மருந்தாக இதைக் கொண்டாடப்படுகிறது. ஜீரணம் கம்மிப்பட்டு, வயிற்றில் வாயு தங்கியிருக்கையில் இதை ஒரு உத்தீபன மருந்தாகவும் வாயுவை கண்டிக்கும்படியான மருந்தாகவும் நீடித்தஜல தோஷத்தில், சளியைவெளியே கொண்டு வரும்படியான மருந்தாகவும் கருதப்படுகிறது".

ஜீரண ரஸங்களை உத்தீபனம் செய்வதில் வெங்காயத்திற்கு நல்ல சக்தி உண்டென்று தற்கால ஆராய்ச்சிகளினாலே நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அது காரமான வஸ்துவானது பற்றி, அதனால் உண்டாகும் "பசி எடுக்கும் ரசம்" இப்பலனுக்குப் பாதி காரணமாயிருக்கலாம்.

சென்ற மகா யுத்தத்தில் ப்ரான்ஸ் தேசத்து ராணுவ வைத்தியராகிய டாக்டர் மேலாமெட் என்பவர், ஸெயிண்டு ஸெவர்ன் என்னும் ஆஸ்பத்திரியில் இன்புளுயன்ஜாவினால் வருந்திய நோயாளிகளுக்கு ஜுரம் ஆரம்பம் முதற்கொண்டே, வெங்காயத்தை நசுக்கி ரஸத்தை வெந்நீரில் கலந்து தினம் மூன்று வேளை கட்டாயமாகக் கொடுத்து வந்தனர். இந்த சிகிச்சையினால் இரண்டு நாட்களுக்குள் ஜுரம் நின்றுபோய் விட்டது. இதைக்குடிக்கமாட்டேன் என்று மறுத்த ஒரு நோயாளிக்கு மட்டும் ப்ரான்கோ நியுமோனியா கண்டுவிட்டது.—ஓரியண்டல் வாச்மென்.

ஐயோ! ஐயோ!! நீங்கள்

உதவ முடியுமா?

“உதவி செய்யுங்கள்! உதவி செய்யுங்கள்!!”

என்று கூப்பிட்டால்

அதற்குப் பதில் கொடுக்க உங்களால் முடியுமா?

உமது ஆப்த நண்பனான ஒருவனைப் பாம்பு கடித்தபோதோ, அல்லது அவன்மேல் மோட்டார் ஏறியபோதோ, அல்லது அவன் தீப்பட்டு எரியும் போதோ ஓ! என்று கதறி உம்மை உதவிக்கழைக்க, நீங்கள் இன்னது செய்வதென்று தெரியாமையால், அவனுக்கு நம்பிக்கையற்றுப்போகும்படி பதிலளிக்காமல் இருந்து விடுகிறீர்கள். அவன் கூப்பிடும்போது உடனே போய் உதவிசெய்ய சக்தியில்லாமலிருந்ததே அவன் இறந்ததற்குக்காரணம்

ஒவ்வொரு மனிதனும், ஒவ்வொரு ஸ்திரீயும் முதல் உதவிபுரியக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். இதைக் கற்றுக்கொள்வது வெகு கஷ்டமல்ல. டாக்டர் யு. ராம ராவ் எழுதியுள்ள “முதல் உதவி” என்னும் புத்தகத்தைக்கொண்டு இதைச் சுளுவில் கற்கலாம். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் முதலிய பாஷைகளில் எளிய நடையில் இன்னது செய்ய வேண்டியது என்பதை விவரித்துச் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது. முதல் உதவிப் பெட்டியில் இதற்கு வேண்டிய சாமான்கள் யாவும் இருக்கின்றன. இதுவும் உபயோகமானது. ஆகவே, இவ்விரண்டையும் இன்றே வாங்குங்கள்.

ஒவ்வொரு பாஷையிலும் முதல் உதவிப் புத்தகம் விலை அ. 12

முதல் உதவி பெட்டி விலை ரூ. 2.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்

323, தம்பு செட்டி தெரு, மதராஸ்.

மலேரியா என்டரிக் ஜுரங்களிலிருந்து தேறி வருகிறவர்களுக்கு

மலேரியா ஜுரம் என்டிரிக் ஜுரம் இவைகளிலிருந்து தேறி வருவோருக்கு ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் அதிக உபயோகமாக இருக்கும். அதற்குள்ள விஷ நிவாரண சக்தியாலும், குடல் மெம்பிரேன்களில் சமனத்தை உண்டுபண்ணுவதற்கு அதற்குள்ள சக்தியாலும் வியாதிக் குணமாகவிருந்த காலத்தில் சரீரத்தில் வியாபகமடைந்துள்ள விஷப் பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்துவதற்கு அது உதவியாக இருக்கிறது. தவிரவும், ஆகாரப்பதார்த்தங்களை சரீரத்தில் சேர்த்துக்கொள்ளும்படி செய்யும் சக்தியை அது வளர்ப்பதால் ஊட்டந் தரத்தக்க பதார்த்தங்கள் சரீரத்தில் கலந்து, ரத்தம் அதிகரித்து, ரத்தமில்லாமையும், சரீரத்தில் சக்தியில்லாமையும் சீக்கிரம் நிவாரணமாகின்றன.

இந்திய வைத்திய உத்தியோக வர்க்கத்திலிருந்து பென்ஷன் பெற்ற ஒரு கர்னல் சொல்லுவதாவது:

அன்புள்ள ஐயன்மீர்! உஷ்ணதேசத்தில் அதிககாலம் வேலை செய்து வந்ததனால் அடிக்கடி சரீரத்தில் உபாதை ஏற்பட்டு வந்ததிலிருந்து கடுமையான சளிக்கட்டும், அஜீரணக் கோளாறும் ஏற்பட்டு, மனதும் தளர்ச்சியடைந்து போய்விட்டது. ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனானது அபூர்வமான பலனைத் தந்தது. எனக்கு இந்தச் சின்னங்கள் தோன்றி இரண்டு வருஷகாலமாகி இருந்தது. சில டோஸ்களிலேயே குணம் தெரிய ஆரம்பித்தது. இரண்டு புட்டிகளைச் சாப்பிட்டதில் பூரண சௌக்கியம் ஏற்பட்டுவிட்டது. இப்பொழுது இருமல் இல்லை; நன்றாகச் சாப்பிட்டு நன்றாகத் தூங்குகிறேன். நரம்புகளில் வளர்ச்சியில்லை. குன்றின்மேல் துப்பாக்கியை எடுத்துக்கொண்டு ஏறவும், ஆற்றுள் மீனைப் பிடிக்கவும் நான் சக்தியுடையவனாக இருக்கிறேன். எனக்கு 60 வயதாகிறது. 24 வருஷம் உத்தியோகத்திலிருந்திருக்கிறேன். இதே உபாதைகளால் அவஸ்தைப் பட்டுக்கொண்டிருந்த வீட்டுக்காரியும் குணமடைந்துவிட்டாள். இவ்விதம் குணமடைந்த பலருடைய விவரங்களையும் அறிவிக்கக்கூடும்.

(ஒப்பம்)......................எம். பி. வி. எம்.

ANGIER'S EMULSION

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன். அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனாம். அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்.

மெஸ்ஸர்ஸ் மார்டின் அண்ட் ஹாரிஸ், லிமிடெட்,

மெர்க்கன்டைல் பில்டிங், லால் பஜார், கல்கத்தா.

ப்ரோப்ரைடர்கள்: ஆங்கியர்ஸ் கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,

86, க்ளார்க்கென்வெல் ரோட், லண்டன், இங்கிலாந்து.

Printed at the 'ANTISEPTIC PRESS' and Published by the Proprietor U. KRISHNA RAU, Madras.